

อภุขตารุ ตถาคตา

๔๔๐๐๐ พระธรรมขันธุ์

๒



อภุขตารุ
ตถาคตา
๔๔๐๐๐
พระธรรมขันธุ์

๒

มูลนิธิอมสินเพื่อสังคม



อกุบาตาโร ตถาคตา

ตถาคตทั้งหลาย เป็นผู้บอก

พิมพ์ครั้งแรก ธันวาคม ๒๕๔๗ ราคา ๑๕๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อกุชาดาโร ตลากตา เล่ม ๒ _ _ กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, ๒๕๔๗. ๑๗๖ หน้า.

1. ธรรมชาติปฏิบัติ. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๔.๓๑๕

ISBN ๙๗๔-๙๖๙๗-๔๕-๖

มูลนิธิอมสินเพื่อสังคม

คณะผู้จัดทำ

นางสาวพาลก ญัฐจิโรจน์

นางสุนันท์ธนา จันทร์พานิช

นางสาวณิ เวียงหทัย

นางสาวปิยดา เจริญเกรียงสกุล

นางสาวปัชมา ชินวงศ์

นายเถลิงเกียรติ เข็มรอก

ศิลปกรรม

นายเตชา กิจพัฒนิกัญญ์

เอื้อเฟื้อภาพปก

ปางอุบล <http://www.thaiwaterlily.com>

ผลิตโดย บริษัทเนชั่นบุ๊คส์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด อาคารเนชั่น
ทาวเวอร์ ชั้นที่ ๒๖ เลขที่ ๔๔ หมู่ที่ ๑๐ ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕
แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐ โทร. ๐-๒๓๒๕-๕๕๕๕
ต่อ ๓๓๐๒-๔ โทรสาร ๐-๒๓๒๕-๐๔๓๐ www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัทเนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ๔๔ หมู่ ๑๐
ถนนบางนา-ตราด กม. ๔.๕ แขวงบางนา เขตบางนา กทม. ๑๐๒๖๐
โทร. ๐-๒๓๑๗-๐๐๔๒, ๐-๒๓๑๗-๒๑๓๑ โทรสาร ๐-๒๓๑๗-๑๔๙๙-๙๐

คำนำจากผู้อำนวยการธนาคารออมสิน

ธนาคารออมสิน เป็นหนึ่งในองค์กรภาครัฐบาล ที่ปฏิบัติภารกิจเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทยมาโดยตลอด และครั้งนี้ นับเป็นวาระสำคัญที่ธนาคารออมสินตั้งใจมอบพระธรรมคำสอนอันเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งให้กับประชาชนคนไทย โดยจัดทำหนังสือชุด *อภุชเวตาไร ตถาคตา* ขึ้น เพื่อมอบเป็นของขวัญเสริมสร้างสิริมงคลแก่ชีวิตให้กับทุก ๆ คน

หนังสือชุดนี้รวบรวมคำสอนจากพระอาจารย์ ๑๒ รูป ที่เคร่งในหลักคำสอนและการถือปฏิบัติ ที่เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงของประชาชนชาวไทย ซึ่งแต่ละคำสอนมีความหมายและมีประโยชน์อย่างยิ่ง เนื้อหาในหนังสือเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสงบ สุข ความเจริญ และเป็นมงคลกับชีวิต

ธนาคารออมสินหวังว่า หนังสือชุดนี้จะก่อประโยชน์แด่ศาสนิกชนชาวพุทธทั้งปวง รวมถึงคนอื่น ๆ ที่ให้ความสนใจในการศึกษาพระพุทธศาสนาด้วย เพื่อที่คนไทยทุกคนจะได้ร่วมทำนุบำรุง เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้งามอยู่สืบไปตลอด

ขอบุญกุศลที่ธนาคารออมสินได้รับจากการเผยแพร่
พระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธศาสนานี้ จงอำนวยพรให้ทุกคน
อยู่เย็นเป็นสุข โชคดี มีบุญ มีชัย มีคุณธรรมและคุณงาม
ความดีติดตัวตลอดไป


(กรพจน์ อัครวินวิจิตร)

อารัมภบท

ผู้รวบรวมมีความปิติและอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งที่มูลนิธิ
ออมสินเพื่อสังคม โดยท่านผู้อำนวยการธนาคารออมสิน
ได้มีจิตศรัทธาและประจักษ์ถึงความสำคัญยิ่งในหลักธรรม
ของพระพุทธศาสนา ด้วยการเห็นสมควรและดำเนินการ
จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อให้ผู้สนใจตลอดสาธุชนทั่วไป
ได้มีโอกาสในการเรียนรู้ธรรมะและสามารถนำไปสู่การ
ปฏิบัติได้ เพื่อยังผลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนและส่วนรวม
ซึ่งสังคมไทยในยุคปัจจุบันกำลังมีความต้องการและความ
จำเป็นอย่างมาก อาณิสสในการนี้ย่อมบังเกิดความสุข
ความเจริญอันแท้จริงแก่ท่านผู้อำนวยการออมสินและ
พนักงานทุกคนเป็นอย่างมาก

อนึ่ง ขอได้โปรดอ่านคำแนะนำของหนังสือเล่มนี้โดยตลอด
ที่ได้เน้นความสำคัญ เพื่อให้เข้าใจว่า คำสอนของท่านพระ
อาจารย์ทุกองค์ได้สอนในสิ่งเดียวกันทั้งสิ้น เพียงแต่คำสอน
ขององค์ใดมีความพอเหมาะคือ ต้องด้วยจิตของผู้อ่าน
ผู้เรียนรู้ ก็ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้เป็นอย่างมาก

จึงหวังเป็นอย่างมากว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับประโยชน์สุข
อันแท้จริงจากคำสอนทั้งปวงนี้

ผู้รวบรวม

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

(รวบรวมครั้งแรกเมื่อ ๗ สิงหาคม ๒๕๓๓)



คำนำ



พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทุกพระองค์ทรงสั่งสอน
สู่สิ่งเดียวกันทั้งสิ้น จะต่างกันเพียงวิธีหรือแนวการสอนไปสู่
จุดนั้น แต่เราเองมักจะนำมาตีความตามทฤษฎีหรือความคิด
เห็นของตนให้แตกต่างกันไป แม้ในครั้งพุทธกาลพระบรม-
ศาสดาทรงเป็นผู้เทศนาสั่งสอนเอง ภิกษุสงฆ์ในขณะนั้น
บางองค์ก็ยังนำคำสอนของพระองค์ท่านมาแปลความกันไป
ต่าง ๆ กัน จึงสามารถโต้แย้งกันได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด

ในเล่มนี้ได้รวบรวมคำสอนธรรมะปฏิบัติในแนวต่าง ๆ
กัน เท่าที่จะแสวงหามาได้ภายในความจำกัดของเวลาและ
ขนาดรูปเล่ม ซึ่งเป็นคำสอนไปสู่สิ่งเดียวกันทั้งหมด จึงขอ
ท่านผู้อ่านได้โปรดวางความขัดแย้งใด ๆ อันเกิดขึ้นในใจ
หรือความคิด (หากเกิดขึ้น) ลงก่อน โอกาสที่ท่านจะได้รับ
ประโยชน์จากคำสอนทั้งหลายนี้ก็จะเกิดขึ้นได้มาก

ทั้งนี้ ได้คัด รวบรวม และเรียบเรียง จากหนังสือที่มี
พิมพ์ไว้ในที่ต่าง ๆ กว่า ๒๐๐ เล่ม และบางส่วนได้ถอดตรง
จากเทปคำสอนของท่าน โดยพยายามเลือกแนวหรือวิธีการ
สอนต่าง ๆ ของท่านแต่ละองค์มารวบรวมไว้ เพื่อช่วยใน

การอ่านและการพิจารณา จึงได้พยายามเน้นสาระธรรม
บางตอนให้เด่นขึ้นด้วยตัวพิมพ์หนา และเพิ่มขึ้นด้วย
การขีดเส้นใต้ไว้ เพราะการอ่านที่จะให้เกิดปัญญาขึ้น
ที่จิตนั้นต้องอาศัยการพิจารณาสาระธรรมเหล่านั้น
ด้วยความจดจ่อ จึงจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมปัญญา
สามัญที่มีอยู่นี้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้น จนเกิดภาวนามยปัญญาได้ในที่สุด

สำหรับส่วนที่ถอดจากเทปเทคนิกของท่าน ก็คงสามารถ
ถอดได้เพียงถ้อยคำและคงสำนวนของท่านไว้ ส่วนธรรมะ
อันเนื่องด้วยถ้อยเสียงของท่านนั้น ย่อมไม่อาจจะถ่ายทอด
ออกมาได้เลย

การที่ดำริเช่นนี้ ด้วยเห็นว่าท่านผู้อ่านที่มีจิตในการ
เรียนรู้ได้ต่าง ๆ กัน จะได้มีโอกาสสัมผัสคำสอนธรรมะ
ปฏิบัติด้วยวิธีหรือแนวการสอนในหลายลักษณะ ที่อาจต้อง
ตรงกับจริตนิสัยของตน จนสามารถเป็นเหตุให้เกิดภาวนา-
มยปัญญา หรือปัญญาญาณขึ้นกับท่านผู้อ่านก็เป็นได้

ผู้รวบรวม

๗ สิงหาคม ๒๕๓๓

สารบัญ

ท่านพระอาจารย์ชาล อนุโลโย
(พ.ศ. ๒๔๓๑ - พ.ศ. ๒๕๒๖)

๑๑

ท่านพระอาจารย์พันธ์ อาจาโร
(พ.ศ. ๒๔๔๒ - พ.ศ. ๒๕๒๐)

๔๙

พระธรรมโกศาจารย์
(ท่านพุทธทาสภิกขุ)

๘๙

ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส
(พ.ศ. ๒๔๔๕ - พ.ศ. ๒๕๒๑)

๑๓๕

ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย
(พ.ศ. ๒๔๓๑ - พ.ศ. ๒๕๒๖)



ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย

วัดถ้ำกลองเพล อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี

นามเดิม ขาว

สกุล โคระตา

เกิดที่ บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว

อำเภออำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๓๑

ตรงกับปีชวด

โยมบิดาชื่อ พัว โคระตา

โยมมารดาชื่อ รอด โคระตา

บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๒ ณ วัดโพธิ์ศรี บ้านบ่อชะเนง ตำบลหนองแก้ว อำเภออำนาจเจริญ โดย พระครูพุทธมิตต์ เจ้าคณะอำเภออำนาจเจริญ เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกาย เมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๘ โดยมีท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ เมื่อวันจันทร์ที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ เวลา ๐๕.๔๕ น. รวมสิริอายุได้ ๙๕ ปี

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่ขาว อนาลโย

๑. วิมุตติคือความหลุดพ้น
๒. ความภูมิใจ
๓. บันทึกธรรม เมษายน ๒๕๐๙

จากหนังสือ

- ๐๑ วิมุตติเภท
- ๐๒ อนาลโยวาท
- ๐๓ ท่านพระอาจารย์ขาว อนาลโย

วิมุตติคือความหลุดพ้น

การทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นต้น
การทำความชั่ว มีกายทุจริต วจีทุจริต เป็นต้น ครั้นเรา
ทำความดี ความดีจะตามสนองให้เรามีความสุข มีสุคติ
เป็นที่ไป ครั้นเราทำความชั่ว ความชั่วจะตามสนองให้เรา
มีความทุกข์ มีทุกข์เป็นที่ไป พวกเราได้อัฏฐภาพ ร่างกายมา
สมบูรณ์บริบูรณ์ ก็เป็นเพราะปุพเพกตบุญญตา บุญของเรา
ได้ทำมาแต่ปางก่อน พวกเราจึงไม่ควรประมาท ควรรีบทำ
คุณความดี ละความชั่ว ความชั่วก็ให้เห็นว่ามันพาไปในทาง
ไม่ดี ทำแล้วได้รับความเดือดร้อน ตกนรกทั้งเป็นนั่นแหละ
พวกเรามีการมาทำบุญให้ทาน มีการสดับรับฟังธรรมะ รักษา
ศีลภาวนา ก็พาให้เกิดความสบายใจ นั่นแหละบุญ เห็นกัน
ที่นั่นแหละ ไม่ต้องลาตายแล้วจึงจะไปสวรรค์แล้ว ใจดีก็เป็น
สวรรค์แล้ว ใจร้ายก็เป็นนรก เดียวนี้แหละ เพราะเหตุนี้ **จง**
ทำใจให้ระเริง อย่าไปทำให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว มันจึงจะ
มีความสบาย จึงจะมีความสุข เพราะฉะนั้นจึงควรทำความดี
อย่าประมาท ให้พากันทำสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ
คือความรู้ตัวในการกระทำ ก่อนทำอะไรลงไปให้คิดเสียก่อน

ว่ามันได้ผลดีหรืออย่างไรต่อไปข้างหน้า ถ้ารู้ว่ามันไม่ดี ให้ความทุกข์เราก็ไม่ทำ ประกอบแต่คุณงามความดี ให้ระลึก
รู้ว่าเมื่อมีเหตุก็ต้องมีผล ไม่ได้ทำเสียเปล่าหรอก ทำเหตุลง
ไปแล้วไม่ได้รับผลไม่มีหรอกในโลกนี้ เหตุดีก็ต้องได้รับผลดี
เหตุชั่วก็ต้องได้รับผลชั่ว มันจะสูญหายไปไม่มี

การปฏิบัติธรรมนั้นไม่มีโทษมีแต่คุณ คือ จิตไม่ขุ่นมัว
จิตผ่องใส จิตเบิกบาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีความสุข
ไม่มีความทุกข์ จะเข้าสู่สังคมใด ๆ ก็องอาจกล้าหาญ
การทำความเพียร เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นแล้ว จะไม่มีความ
หวั่นไหว ไม่มีความเกียจคร้านต่อการทำงานทั้งทางโลกทั้งทาง
ธรรม จากนั้นก็เป็นปัญญาที่จะมาเป็นกำลัง เมื่อปัญญา
เกิดขึ้นแล้วรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์ จะเรียนทางโลกก็สำเร็จ
จะทำทางธรรมก็สำเร็จ พระพุทธเจ้าท่านจึงสั่งสอนอบรมให้
เกิดให้มีขึ้นมา เบื้องต้นตั้งแต่ศีล ศีลเป็นที่ตั้งของสมาธิ
สมาธิเป็นที่ตั้งของปัญญา ไม่ว่าศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทาง
มาแห่งวิมุตติคือความหลุดพ้นด้วยกัน

ธรรมทั้งหลายตกอยู่ในไตรลักษณ์ มีทุกข์ มีอนิจจา
มีอนัตตา ทั้งสามนี้ให้สำนึก ฟังรู้ ทุกข์ ชาติ ความเกิดมา
เป็นทุกข์ อนิจจัง มันไม่เที่ยง มันแปรเป็นอื่น อนัตตา ไม่ใช่
ตัวตน บอกมันก็ไม่ฟัง บอกไม่ให้มันแก่มันก็ไม่แก่ ฟันบอกฟัน
ไม่ให้มันหลุดมันก็ไม่หลุด หัวบอกไม่ให้มันหงอกมันก็ไม่หงอก
หนังบอกไม่ให้มันเหี่ยวมันก็ไม่เหี่ยว ผลที่สุดไม่นานก็อนัตตา

ทับแผ่นดิน ส่วนดินก็ไปเป็นดิน ส่วนน้ำก็ไปเป็นน้ำ ส่วนลมก็ไปเป็นลม เหลือแต่ดวงวิญญาณนี้เท่านั้น นี่ธาตุ ๔ ให้พิจารณาแยกออก ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ธาตุดินต่างหาก ธาตุน้ำต่างหาก ธาตุลมต่างหาก ธาตุไฟต่างหาก มารวมกันแล้วก็แตกดับไป เป็นของไม่แน่นอน เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขัง มีแต่ทุกข์ ถ้าใครไปยึดไปถึง

ส่วนอริยสัจ ๔ ให้พิจารณาให้รู้ให้เห็นตามเป็นจริง ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละเสีย นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรค ควรทำให้เกิดให้มี ชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ พยาธิ ความเจ็บ มรณะ ความตาย นี่ทุกข์สัจ ทุกข์มันเกิดมาจากไหน ทุกข์เป็นต้นผล สมุทัยเป็นต้นเหตุ สมุทัยคือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความใคร่ในรูปที่สวย ที่งามในวัตถุทุกสิ่งต่าง ๆ มีเงินทองข้าวของเป็นต้น เรียกว่า กามตัณหา ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากเป็นเศรษฐีคนบดี เป็นต้น เรียกว่า ภวตัณหา ความไม่พอใจ ของได้มาแล้วหายไปก็เกิดความไม่พอใจร่างกายของตนก็ดี ของคนอื่นก็ดี เมื่อแก่ลงมามีความขำระหดหู่โศก ผอมหงอก ฟันหัก แก้มตอบเป็นต้น เลยไม่พอใจ หรือเสียเขาต่ำ เขานินทา ได้ยินเข้าก็เกิดความไม่พอใจ นี่เรียกว่า วิภวตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้เป็นเหตุให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร ในภพน้อยภพใหญ่ นับกับนับกัลป์ไม่ได้ ตัณหามันเกิดขึ้นจากไหน ต้องค้นหาเหตุมัน เหตุมันเกิด

จากอายตนะภายในและอายตนะภายนอกมาสัมผัสกัน
ตาเป็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้อง
สัมผัส ใจรู้ธรรมารมณ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สำรวจ
อินทรีย์ทั้งหก คือ สสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เพียร
สำรวจเพียรละไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย ทำจิตให้เป็นกลาง
วางเฉยต่ออารมณ์ นี้เรียกว่า การดับตัณหา

การทำคามเพียร การสำรวจ และการทำความดีทุก
อย่างเพื่อละตัณหานี้แหละเป็นทางมรรค เมื่อปัญญาเห็น
ความเกิดขึ้นความดับไปของสังขารทั้งหลายทั้งปวง เห็นแน่
ว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงธาตุ ๔
มาประชุมกันเข้าแล้วก็แตกสลายไปอย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา
วิติธรรมมีการตั้งขึ้น มีอยู่ แล้วดับไป พิจารณารู้เท่าทันใน
สิ่งเหล่านี้ ไม่หวั่นไหว เรียกว่านิโรธ คือผู้วางเฉยต่ออารมณ์
ดังนี้แหละ...

ควบคุมใจ

พระพุทธเจ้าว่าเราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง
ทางออกจากโลก ทางไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี
เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้นแหละ ตนนั้นแหละ
พวกอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็ทำเอาเองทั้งนั้น ตนแหละ
ทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็แมนตน ตั้งอกตั้งใจทำใส่ตน
ตนจะติดอยู่ในโลกก็แมนใจของตนไม่ยอมไป เพราะหลง
ตนหลงตัว ทางปฏิบัตินะเราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว แล้วก็
ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเอา พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอน หรือ
ครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ก็ไม่เห็นใจจากกายคตา คือ
ปัญจกรรมฐานนี่แหละ ต้องพิจารณา เราจะพิจารณานอก
มันไปก็เป็นนอกไปเสีย ไกลไปเสีย เพื่อให้จิตให้ใจนั้นแหละ
รู้จักสกนธ์กายอันนี้ รู้จักก้อนอันนี้ว่ามันเป็นอย่างหนึ่ง มัน
เป็นของกลาง ไม่ใช่ของใครสักคน เรานี้ได้สมบัติอย่างดี
คือสกนธ์กายนี้ มีหู ตา จมูก ลิ้น กายดี มีใจดี ได้สมบัติ
อันดีมาใช้ เราจะใช้สอยมัน เราจะเดินทางไปสวรรค์ก็ดี จะ
เดินทางไปพระนิพพานก็ดี ต้องอาศัยอันนี้ จะมีแต่ดวงจิต

อย่างเดียวกันก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งสิน พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า **มโนปุพพังคมาธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา** ธรรมทั้งหลาย จะทำดี ทำกุศลดี ก็ใจนี้แหละเป็นผู้ถึงก่อน เป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศลก็ใจนี้แหละ จะผ่องแผ้ว แจ่มใสเบิกบานก็ใจนี้แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัวก็ใจนี้แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจผ่องแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า **มนสาเจ ปสนุเนนะ** บุคคลผู้มีใจผ่องแผ้วดีแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็มีความสุข แม้จะทำอยู่ก็มีความสุข **ตโตน สุขมเนวติ** อยู่ที่ไหน ๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป **ฉายาว อนุปายินี** เหมือนเงาเทียมตนไป ไปสรวรรคก็ดี มามนุษย์ก็ดี

เพราะเหตุนี้แหละ ให้เราพากันตั้งใจอบรม ตั้งสติไว้ที่ใจ ควบคุมใจให้มีสติมีสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ การทำการพูดการคิดก็อย่าให้มันผิดมันพลาดไป ควบคุมให้มันถูก ครั้นมันผิดมันพลาด เราก็มีสติยังไว้ ละ ปล่อยวาง ไม่เอามัน ทางมันผิดนะ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก ทางไปสรวรรค ทางไปพรหมโลก ทางไปพระนิพพาน พระองค์ก็บอกไว้แล้ว ให้วางกายให้เป็นสุจริต วาจาให้บริสุทธิ์ ใจให้บริสุทธิ์ นี่ทางไปสรวรรค ทางมามนุษย์ ทางไปพระนิพพาน ให้บริสุทธิ์อย่างนี้ ทางไปนรknันเรียกว่าทุจริตนั้น ทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ทางไปนรก เราจะเว้นเสียไม่ไปละ

รู้จักแล้ว เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น ทางสบาย การเดินก็ทาง
กาย วาจา ใจเท่านั้นแหละ ผู้ที่จะเที่ยวเอากายเอาชาติ
นับกับนับกัลป์ไม่ได้ตั้งแต่โลกเป็นโลกมา คือดวงจิตของเรา
นี่เอง ดวงจิตของเรานี้เองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวรแล้วก่อเล่า ไม่
เบื่อสักที ก็แหม่นดวงจิตของเรานี้แหละ เพราะเหตุนี้เรา
จึงต้องอบรมจิตใจของเราให้ดี ให้ใจรู้เสีย ใจนี้แหละมันเป็น
ผู้หลงจนนับภพนับชาติไม่ได้ ภพน้อยภพใหญ่ เที่ยวอยู่ใน
สังสารจักรนี้ จึงให้เข้าใจเสียว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใจ ตัว
กรรมแหม่นใจ ดวงใจอันเดียว วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรม
แต่งกรรมเสียแล้วให้เวียนตายเวียนเกิดที่นี่ ไม่เลิก เรารู้จัก
แล้วเราต้องควบคุมใจ แนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเราให้
ผ่องแผ้ว ว่าเอาย่อ ๆ นี่แหละ กว้างขวางก็ได้ยินมาพอแสง
(แรง) แล้ว เอาย่อ ๆ ควบคุมใจเท่านั้นแหละเดี๋ยวนี้ ใจนี้
เจ้าของนรกก็แหม่นใจนี้แหละ ม่วง (เล็ก, ทึบ) นรกก็แหม่นใจ
นี้แหละ ครั้นมันไม่ดีละก็ร้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้น
ใจไม่ดีละมันกลุ้มใจเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี่แหละ ถือว่าเรา
เป็นเรานี้ก็เพราะใจนี้แหละไม่ใช่อื่นดอก เพราะมันไม่รู้ ท่าน
เรียกว่าอวิชชา ตัวใจนี้แหละอวิชชา เราจึงควรสดับตรับฟัง
แล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล

ทุกข์มันมาจากไหน ให้พิจารณาทุกข์ก่อน ทุกข์เป็น
ของจริงอันประเสริฐ มันมาจากไหนค้นขึ้นไปซิ เห็นแต่มา
จากใจนั่นแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันต้องเป็น มันต้อง

เดือดร้อน มันถึงใคร มันถึงปรารถนา มันถึงอยากเป็นนั่น
เป็นนี่ มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเกลียดเพราะชัง มัน
ชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข หาคิดอืห์ยัง
มาทา หนึ่งเหยือกก็เอามาทางลอกหนึ่งออก มันได้ก็วัน มัน
ก็เหยียวอย่างเก่า นี่หาทางแก้ดู ท่านว่าวิภวตัณหา มันเป็น
กับดวงใจ เราสดับรับฟังอยู่ อบรมอยู่ทุกวันนี้ ทำความเพียร
อยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา ครั้นรู้แล้ว ก็คุมเอา
แต่ใจนี้ ชัดเกลาเอาแต่นี้ สั่งสอนเอาแต่นี้ ให้มันรู้เท่าสังขาร
นี่แหละ มันไม่รู้เพราะมันโง่ว่า แม่้นหมดทั้งก้อนนี้ เป็นตัวเรา
เป็นผู้หญิง ผู้ชาย ยึดถือไป ยึดถือออกไปรอบ ๆ แผ่นดิน
ยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีก นี่แหละเพราะความ
หลง ก็ยึด ทั้งการทำการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะ
ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตน บำรุง
บำเรอตนให้เป็นสุข บำรุงพระศาสนา คำจุนพระศาสนาก็
เป็นการดี **ขอให้รู้เท่าแล้วอย่าไปยึดมัน** เท่านั้นแหละ

ในปัจจุสมุปปาทท่านว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร สังขาร
เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
ท่านว่าได้ดับความโง่อันเดียวเท่านั้น ผลดับหมด เพราะ
ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลาย คือ ดีก็ดี ชั่วก็ดี
ไหลมาแต่เหตุคือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวตน
ก็ได้รับผลเป็นสุขเป็นทุกข์สลับไป ท่านเรียกว่า วัฏฏะ การวน
วนไม่มีที่สิ้นสุด เราท่องเที่ยวอยู่นี้ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดิน

มาแล้ว ทุกคนนี้แหละ คุณหมอกี้ดี คุณหญิงกี้ดี เกิดมาชาตินี้
 นับว่าบุญบารมีอันพวกท่านทั้งหลายได้อบรม ศีล ๕ ศีล ๘
 รักษาศูโบสถ์ รักษากรรมบถ ๑๐ จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์
 เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน ไม่เป็นผู้มักน้อย มีความพอใจ
 แสวงหาวิชาศิลปะ จนได้เป็นใหญ่เป็นโตเป็นสูง นี่ก็เพราะ
 บุญกุศลของเราได้สร้างสมอบรมมา จึงว่า ปุพเพตปญฺญตา
 คือบุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน แล้วก็ได้เกิดในประเทศ
 อันสมควร ประเทศอันสมควรก็หมายเอาสภณิกายอันนี้
 หรือจะหมายเอาแผ่นดิน ฟ้า อากาศ ก็ได้ หรือจะหมาย
 เอาประเทศที่มีพระพุทธศาสนาตั้งมั่นถาวร และมีอาจารย์
 นักปราชญ์แนะนำสั่งสอนได้ อันนี้ก็ว่าประเทศอันสมควร
 ปุพเพตปญฺญตา พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมา
 หลายภพหลายชาติแล้ว จึงเป็นผู้บริบูรณ์สมบูรณ์ แล้วก็
 ได้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศเราได้นับถือพระพุทธ-
 ศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้ เราก็ได้นับถือ
 พระพุทธศาสนา แล้วก็ได้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ คือตั้งตนไว้
 ในการสดับรับฟัง ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางโลกก็ดี
 เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำอรรถประโยชน์
 ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว ประโยชน์ของผู้อื่นของโลกก็ได้อยู่
 นี้แหละชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบ แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีล ในการ
 ภาวนา ตั้งตนอยู่ในการสดับรับฟัง นี้เรียกว่า อตตสัมมาปณิธิ
 ตั้งตนในที่ชอบ ท่านกล่าวว่า เป็นมงคลอันประเสริฐสุด ให้มี

สติควบคุมใจของตนอันนี้ก็ชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด

นี่แหละ ให้ควบคุมดวงจิตของเราให้รู้จักเสีย เจ้ากรรม
นายเวรก็คือดวงจิตของเรานี่แหละ ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้
สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้ พรหมโลกก็ดวงจิตอันนี้ ครั้นรู้จัก
แล้ว ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายใน
อัฐภาพของตนที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ การเกิดเวียนไป
เวียนมาก็ไม่ได้อะไร มีแต่การสดับรับฟัง มีแต่การบริจาต
ให้ทาน มีแต่ศีลของตน เท่านั้นเป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายใน
ติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพทุกชาติ จิตเมื่อมันทำ
ความชั่วไว้แล้วก็ไม่ลืม ใครไม่ต้องการสักคนหมดทั้งนั้น
ความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู แต่นักโทษเขาลักเขาปล้นสะดมภ์
แล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง เพราะ
เขาไม่ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา อันนั้นมันก็ไม่พ้น
ดอกบาปนะ ฉันทใดก็ดี ครั้นทำลงแล้ว ทำบาป อกุศลจิต
ก็เป็นผู้จำเอยา ไปตกนรกก็แม่นดวงจิตนั้นแหละเป็นผู้ไปตก
อัฐภาพคือ ร่างกายของเรานี้มันก็นอนทับดิน ส่วนดินมันก็
เป็นดิน ส่วนน้ำมันก็คือน้ำ ส่วนลมส่วนไฟมันก็คือนลมเป็นไฟ
ของเก่ามัน ครั้นพ้นแล้วก็กลับมาถือเอาดินเอาน้ำของเก่าอีก
เท่านั้นแหละ แล้วก็มาใช้ดินน้ำไฟลมนี่แหละครบบริบูรณ์
เอามาใช้ในทางดีทางชอบ ก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จมรรคผล
พระนิพพาน พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็อาศัยดินอันนี้แหละ
ประเทศอันสมควรอันนี้แหละ สาวกจะไปพระนิพพานตาม

พระพุทธองค์ก็อาศัยอัฏฐภาพอันนี้ ครั้นไม่อาศัยอัฏฐภาพอันนี้ มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่ร่างชื่อ ๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น พวกเทพยดาได้ชมวิมานชมความสุขอยู่ ตลอดชีวิต ชมบุญชมกุศล ก็ทำเอามาแต่เมืองมนุษย์ ครั้นจุติแล้วก็ได้ไปเสวยผลบุญกุศลของตน ครั้นหมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีกแล้วแต่จะสร้างเอา อันชอบบุญก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ อันชอบบาปก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบาป เหมือนพระเทวทัตนั้น ต่างคนต่างไปอย่างนั้น

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่า **ให้มีสติคุมดวงจิต** สัตว์นรก ก็แม่นจิต สัตว์อเวจีก็แม่นจิต พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต ที่เข้าพระนิพพานก็แม่นจิต ไม่ใช่ใคร จิตไม่มีต้นมีตัว จิตเหมือนวอก (ลิง) นี่แหละ แล้วแต่มันจะไป บังคับบัญชามัน ไม่ได้ แล้วแต่มันจะปรุงจะแต่ง บอกไม่ได้ ใจไม่ฟัง เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าให้วางมันเสีย อย่าไปยึดถือมัน ก็จิตนั้นแหละมันถือว่าตัวกู อยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี เราถือว่าเราเป็นผู้ชาย เราเป็นผู้หญิง ก็แม่นจิตนั้นแหละเป็นผู้ว่า มันไม่มีตนไม่ตัวดอก แล้วพระพุทธเจ้าว่าให้วางเสีย ให้ดับวิญญานเสีย ครั้นดับวิญญานแล้ว ไม่ไปก่อภพก่อชาติอีก ก็นั่นแหละพระนิพพานละ เนอะ พระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น นรกมันก็อยู่ที่นี่ พระนิพพานก็อยู่ที่นี่ อย่าไปค้นที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น ให้ค้นที่สภณกายของตน ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ให้เห็นเป็นของปฏิกูล ให้เกิด

นิพพิทาความเบื่อหน่ายมันนั่นแหละ แต่ที่มันเห็นว่าเป็นของ
สวยของงามของดี ดวงจิตนั่นเมื่อมีสติควบคุม มีสัมปชัญญะ
ค้นหาเหตุผลใคร่ครวญอยู่ มันเลยรู้เห็นว่าอรรถภาพร่างกายนี้
เป็นของปฏิญูล ของเน่าเปื่อยผุพัง แล้วมันจะเกิดนิพพิทา
ความเบื่อหน่าย จิตนั่นแหละเบื่อหน่าย จิตเบื่อหน่าย จิต
ไม่ยึดมั่นแล้ว เรียกว่า จิตหลุดพ้น ถึงวิมุตติ วิมุตติ
คือความหลุดพ้นจากความยึดถือ หลุดพ้นจากอุปาทาน
ความยึดมั่นถือมั่น พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจทำเอา

บันทึกธรรม

เมษายน ๒๕๐๙

พยายามทำจิตให้เป็นปกติสบาย ไม่ฟุ้งเพื่อ شأنถึง
เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วภาวนาตั้งสติให้อยู่ในอารมณ์เดียว พอ
สมาธิเกิดจะเห็นแสงสว่างเหมือนแสงไฟฟ้า พิจารณาใช้
ปัญญาวิปัสสนาต่อไป ถ้าหากภาวนาเท่าไร ๆ จิตก็ไม่สงบ
ลงได้ ท่านให้ใช้ปัญญาเลยทีเดียว พิจารณาธาตุขันธ์-
ปัญจกกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ หรือ
อาการ ๓๒ หรืออะไร ๆ ก็ได้ เช่น เรื่องนรกสวรรค์
พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ เป็นต้น คิดนึกไปไตร่ตรองไป
ใจมันจะสงบลงเอง เมื่อได้ใช้ปัญญาชั่วขณะหนึ่งและจิต
สงบ ก็ให้พักอยู่ในสมาธินั้นสักครู่หนึ่ง คือภาวนาเรื่อย ๆ
ไป ให้จิตเป็นสมาธิมาก ๆ ขึ้นแล้วจึงหวนกลับมาใช้
ปัญญาต่อไป ท่านเปรียบเหมือนกรรมกรทำงานแบกหาม
เขาเริ่มทำงานสองโมงเช้า พอเที่ยงเขาก็หยุดพักจริง ๆ บ่ายโมง
เขาก็เริ่มทำงานใหม่ จนบ่ายสี่โมงเย็นก็หยุดเลิกงาน คือ
ทำงานเหนื่อยแล้วก็ต้องหยุดพักผ่อนชั่วคราว จึงทำงานต่อ
ไปใหม่ การปฏิบัติทางจิตต้องทำอย่างนี้ ต้องให้จิตมีเวลา
ได้พักผ่อนบ้าง ขึ้นใช้ปัญญาตะบันไปไม่ถูกหลัก ขึ้นสงบ

เป็นสมาธิเสียเรื่อยก็ไม่มีประโยชน์ มันเหมือนกับสมาธิ
หัวหลักหัวตอ เป็นเสาไม้ตั้งได้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย หรือ
เวลาจิตสงบเกิดนิมิตเห็นโน้นเห็นนี่ มันก็ไม่ได้ประโยชน์
อะไรเลย ให้พิจารณาสังขารว่าเป็นปฏิภูม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
ไม่มีตัวตน ดู ๆ ไปจนจิตละคลายความยึดมั่นถือมั่น ว่า
เป็นอนัตตา ตัวตน สัตว์ บุคคล หญิง ชาย นั้นของเรา
ของเขา พิจารณาจนเกิดเบื่อหน่ายในสังขารนี้ ให้ทองคำตา
๒ บทนี้ไว้ให้ชื่นใจ คือ.-

สพฺเพ สงฺขารા อนิจฺจา

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ติ

ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่ขาว อนาลโย

จากหนังสือ

- อนาลโยวาท
- บันทึกธรรม
- มุตโตทัย

เรื่องภาวนามันสำคัญ อบรมบมอินทรีย์ อบรมกายนี้แหละ
อบรมใจของตนนี้แหละ มันยากอยู่ ครั้นอบรมได้แล้ว ไม่มี
ความเดือดร้อน ใจเยือกเย็น ใจสบาย ไม่มีความหวั่นไหว
อวิชชาคือใจ ใจดวงเดียวนั้นเรียกว่าอวิชชา คือมันไม่รู้ต่อสิ่ง
ทั้งปวง ไม่รู้ในกองสังขาร แล้วหลงยึดชอบเข้าก็หลงยึด ไม่
ชอบก็ยึดเข้ามาเผาตน มันไม่รู้มันจึงหวั่นไหว พวกเราพากัน
ฝึกหัดใจของตนให้ดี พระพุทธเจ้าว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็น
หัวหน้า มีใจถึงพร้อม มีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด ครั้น
ทรมานใจดีแล้ว ฝึกฝนดีแล้ว อบรมดีแล้ว มีใจประเสริฐสุด
ถ้าไม่ทรมานไม่ฝึกฝนอบรมอันนี้มันก็ทำพิษเผาอยู่ทั้งกลาง
วันกลางคืน มันเป็นเพราะใจนี้แหละ ใจไม่ดี ใจไม่รู้เท่า ใจโง่
มนสาเจ ปทญฺเฐน ใจอันมีโทษประทุษร้ายมันอยู่แล้ว
เพราะราคะ โทสะ โมหะ ประทุษร้ายอยู่ ไปอยู่ที่ไหนก็
ไม่มีความสุขสบาย มีแต่ความเดือดร้อนเผาผลาญ



พวกเราทำการฝึกฝนจิตใจของตนให้เอาสติประจำใจ
จะพูดก็ให้มีสติ จะทำก็ให้มีสติ จะคิดก็ให้มีสติควบคุมใจของตน



สติคือความระลึก สัมปชัญญะ ความระลึกว่าผิดหรือถูก
มันต้องตัดสินใจ สัมปชัญญะเป็นผู้ตัดสินใจ พวกเราให้หัดทำสติ
ให้แม่นยำ ให้สำเนียง แล้วจะทำอะไรก็ถูกต้อง **พูดถูกต้อง
คิดถูกต้อง มันก็เป็นศีลแล้ว**



พระพุทธเจ้าสอนว่าให้มารู้จักทุกข์ ถ้ามันสบายแล้ว
มันไม่รู้จักรักทุกข์ มันมีแต่เพลินไปถ้ามันสบายแล้ว ให้มัน
สบายแล้วมันจึงกำหนดรู้จักทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า
ให้มันรู้จักทุกข์ ให้มันรู้จักพิจารณาแต่ทุกข์ พิจารณาให้มัน
เห็นชัดมันอยู่ที่ใจแล้ว มันจึงจะค้นหาเหตุ ทุกข์เป็นผล แล้ว
ความทะเยอทะยานนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ค้นไปให้เห็น
เหตุเกิดทุกข์ จะปล่อยวางความทะเยอทะยาน ความหลง
อันสมุทัยนั้นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัยสมมติ สมมติ
ว่าผู้หญิงผู้ชาย ว่าคนว่าสัตว์ นั้นไปหลงสมมติ พอใจเพราะ
ความหลง สมุทัยก็มาจากความหลง พอมันขึ้นหลงเข้า หลง
อยากเป็นอยากมี หลงสิ่งที่ไม่ชอบ รู้เหตุอันนี้เป็นเหตุให้เกิด
ทุกข์ เป็นเหตุให้ท่องเที่ยวในสังสารวัฏจักรไม่มีที่สิ้นสุด ให้
ปล่อยวางอันนี้ ปล่อยวางคือไม่ยึดไม่ถือ รู้เท่ามัน เมื่อ
ปล่อยวางแล้ว นั้นแหละจิตมันจึงจะสงบ

สติเป็นแก่นของธรรม แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พา
กันหัดทำกันให้ดี ครันมีสติแก่กล้าดีแล้ว ทำก็ไม่พลาด พูดก็

ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายคุณงามความดี
ทั้งหลายจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลอยู่กับสติแล้ว สติเป็นใหญ่
สติมีกำลังดีแล้ว จิตมันจึงรวมเพราะสติคุ้มครองจิต...



คำว่า “กรรม” เป็นสิ่งละเอียดสุขุมมาก เกินกว่าสติ
ปัญญาธรรมตาและความรู้วิชาของสามัญชนทั่วไปจะพิสูจน์
ให้ถูกต้องหรือตรงตามความจริงแห่งกรรมนั้น ๆ ได้ เรื่อง
เหล่านี้ลึกกลับมากสำหรับสามัญชนทั่วไป มีพระพุทธเจ้าและ
อรหันต์เท่านั้นสามารถพิสูจน์สาเหตุแห่งกรรมและผลกรรม
นั้น ๆ ได้ ดังพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ แสดงให้เป็น
แบบเดียวกันอย่างตายตัว ตามหลักความจริงว่า บาปมี
บุญมี นรกมี สวรรค์มี นิพพานมี นานแสนนานก็ล้ากับ
นับล้านกลีบปีเรียงตามลำดับของพระพุทธเจ้าที่มาตรัสรู้
แต่ละพระองค์เรื่อยมาจนกระทั่งพระพุทธเจ้าสมณโคดม
องค์ปัจจุบันของชาวพุทธเรา



การทำความดี มีการให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นต้น
การทำความชั่ว มีกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต เป็นต้น
ครั้นเราทำความดี ความดีจะตามสนองให้เรามีความสุข มี
สุคติเป็นที่ไป ครั้นเราทำความชั่ว ความชั่วจะตามสนองให้
เรามีความทุกข์ มีทุคติเป็นที่ไป พวกเราได้อัธภาพร่างกาย
มาสมบุญนับริบูรณ์ ก็เป็นเพราะบุพเพกตบุญญาตา บุญของ

เราที่ได้ทำมาแต่ปางก่อน พวกเราจึงไม่ควรประมาท ควรรีบ
ทำคุณงามความดีละความชั่ว



แก่นของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้
สำเหนียกให้แก่กล้า สติน่ะทำเท่าไรไม่ผิด สติน่ะให้มันมี
กำลัง สติดีแล้ว จิตมันจึงรวม เพราะสติคุ้มครองจิต เพราะ
สติก็แม่นจิตนั้นแหละ หากลุ่มลึกกว่า ครั้นใจนึกขึ้นว่าสติ
ก็ใจนั้นแหละเป็นผู้นึกขึ้นเรียกว่า “สติ” เพราะสติ
ก็แม่นใจนั้นแหละ พวกเดียวกัน เพราะเหตุนั้น พวกเรา
ต้องอบรมสติ



ต้นเหตุคือสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวสมุทัยเราไม่รู้
เท่ามัน จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมารขึ้น ความไม่รู้เท่าสังขาร
มันจึงทำให้เกิดกิเลสมาร ครั้นเกิดกิเลสมารเป็นทุกข์ ความ
ทุกข์มาจากไหน มาจากต้นเหตุ ต้นเหตุความใคร่ความพอใจ
ในรูป เสียง เรียกว่ากามต้นเหตุ เป็นสิ่งที่มีวิญญูญาณก็ตาม
ความใคร่ ความพอใจ รักใคร่ พอใจ เกิดแล้วก็อยากได้
อยากเป็นอยากมี อยากดีอยากเด่น อยากเป็นนั่นเป็นนี่
เรียกว่า ภวต้นเหตุ ความไม่พอใจ เหมือนผมหงอก พันหัก
หนังเหี่ยว ความแก่งอมแ่งขี้วิต อินทรีย์ของขันธ มีรูป
มีนามเกิดขึ้น ไม่พอใจ เกลียดชังไม่ชอบ เรียกว่า วิภวต้นเหตุ



พิจารณากรรมฐานให้มันไม่ยึดไม่ถืออะไรแล้วจิตว่าง มันเห็นว่ามันไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์แล้ว แต่เราก็กทำไปเพราะต้องอาศัยก่อนนี้ ก่อนธรรมอันนี้ ทำไป **เลี้ยงมันไป ปฏิบัติมันไป พระอริยเจ้าอาศัยสร้างบารมีเท่านั้น** ครั้นไม่มีก่อนอันนี้แล้ว มีแต่ดวงจิตเท่านั้น จะไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เพราะมันมีแต่จิต รูปอันนี้เหมือนกันกับกระบอกเขาโฆษณาไว้ ๆ ๆ นะ เหมือนกันนั่นแหละ มันมีรูปอันนี้เสียงอันนั้น มันก็ดังออก ผู้มันไม่มี อยู่แต่กำลังจิตนั่น พุดไม่ออก ขอเอื้อมเครื่องมาพุดกันหน่อยเถอะว่ายังงั้น มันไม่มีรูปแล้ว มันก็พุดไม่เป็น จิตนั่นนะ ดวงวิญญาณนะมันพุดไม่เป็น พุดไม่ออก ไม่มีเสียง ถ้ามีก่อนอันนี้มันจึงออกเป็นเสียงดัง ก้องออกไป ต้องอาศัยมันนั่นแหละ มนุษย์เป็นชาติอันสูงสุด ได้อัฏฐกาพมาตีแล้ว พวกเราไม่ควรประมาท ไม่ควรนอนใจ ในความเป็นอยู่ของสังขาร ว่ามันจะมันคง คงทนไปอีก เมื่อไรเราไม่รู้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาด มัจจุราชคลานคืบเข้ามา พระยามัจจุราชจะมากว่าคอเราอยู่แล้วแน่นอนทีเดียว ความตายไม่ต้องสงสัย เป็นแต่ตายก่อนตายหลังกันเท่านั้น ไม่เลือกสักคน ผลที่สุดกลับเป็นดินไปหมด อัฏฐกาพมาเป็นของเราแล้ว เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็นอนทับแผ่นดินเอาไปไม่ได้ด้วยซ้ำ เพราะจิตมันเป็นบ้า มันหลง หลงร่างกาย พอได้ความนอบน้อมคำสั่งรเสริญก็ดีใจ ผู้อื่นชาติฉินินทาก็ยุบลง จิตไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงของสังขาร มันจะได้ความสุข



มาจากไหน พระพุทธเจ้าสอนไว้ คนตาบอดยากที่จะบำบัด
โรคตาบอดให้มันตาแจ้ง ก็มีอยู่คือ ปัญจกรรมฐาน
กรรมฐาน ๕ พระพุทธเจ้าให้น้อมเข้ามาค้นคว้ากรรมฐาน ๕
นี้ เกสา ฌม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนึ่ง
ตจปริยัตโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ปุโร นานัปการสละ
อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ นั้น
นี่แหละ ลืมตาขึ้นมาให้มันเห็นแล้วตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น
ไม่ใช่ทำวันเดียว เดือนหนึ่ง หรือปีหนึ่ง ทำเอาตาย เอาชีวิต
เป็นแดน เรื่องทำความเพียรถ้าดีแล้วก็ไม่เหลือวิสัย ความ
จะพ้นทุกข์มันมีน้อย มีอยู่ในอัมตภาพนี้แหละไม่ได้อยู่ที่อื่น
จิตว่างเท่านั้นแหละว่างเริด ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เกี่ยวข้อง
ไม่ใช่ของตัวของตน มันไม่ยึด มันก็พ้นทุกข์ ก็มีสุข จิตอบรม
ดีแล้วมันก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นจิตเลื่อมประภัสสร จึงเห็น
ชัดว่าดีแล้ว จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวหัง จิตฝึกดีแล้วนั้นนำเอา
ความสุขมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด



การเจ็บปวดเมื่อนั่งสมาธิ พระพุทธเจ้าว่าให้สู້มัน มัน
จึงจะเห็นทุกขเวทนา นั่งสมาธิมันเจ็บ ให้ดูมัน มันเกิดมา
จากไหน เวทนามันก็เวทนาต่างหาก ไม่มีตัวเราก็อพิจารณา
ให้รู้เท่านั้นแหละ ของไม่มีตนมีตัว มันเกิดขึ้นก็เกิดจาก
ร่างกายนี้อย่างหนึ่ง แล้วก็มันรู้สึกถึงจิต รู้ถึงกัน จิตก็ไม่ยึด
ยึดก็เจ็บ หากเข้าไม่สู້มัน ต้องสู້มัน มันจะเห็น พระพุทธเจ้า

ว่ากำหนดให้รู้ทุกข์ ทุกข์มาจากไหน ทุกข์มาจากเหตุ คือ
อยากเป็น อยากมี ความอยากเป็นอยากมี ความอยากมัน
เกิดมาแต่เหตุ เหตุมันเกิดมาจากไหน เหตุมาจากความไม่รู้
ไม่รู้เท่ากาย จนกระทั่งความคิดทั้งหลายเข้ามามันก็ไม่รู้ทั้งนั้น
คือมันโง่ เรียกว่า อวิชชา เป็นเหตุให้สัตว์ผู้ไม่รู้เท่าเกิดความ
ยินดียินร้าย เกิดความพอใจไม่พอใจ เกิดความอยากเป็น
อยากมี เป็นเหตุให้วนเวียน เรียกว่าสังสารจักร วัฏฏกา
เวียนอยู่อย่างนั้น เป็นเหตุให้เราเวียนเกิดเวียนตายอยู่ใน
ภพน้อยภพใหญ่



เราไม่ปล่อยสติ เราไม่เผลอ รักษากายวาจาใจของเรา
อยู่ทุกขณะ ศีลของเราบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง มันผลาดเป็น
อะไร มันตายเราก็ไม่เสียที เรามีสุคติเป็นแน่ไม่ต้องสงสัย
พิจารณาไป เมื่อถูกมัน มันถูกใจมัน ยกย่องมัน มันก็
สามารถจะมีความสงบลงได้ อันนี้เรียกว่า สีลานุสสติ
ระลึกถึงศีลของตน บริกรรมว่าสีลานุสสติ แล้วก็พิจารณา
ศีลของตน เมื่อตั้งใจไว้อย่างนี้ ตั้งความสัจไว้อย่างนี้
ถ้ามันผิดละ ก็มันก็โกรธละ เมื่ออยู่แม่ปิ้ง อำเภอพร้าว
ตื่นขึ้นมาตอนเช้าตั้งความสัจไว้ว่า เรารักษา กาย วาจา ใจ
ของเราไม่ให้ผิด ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ภายนอก ให้รักษาจิต
อยู่นี้ ให้มันรู้กันอยู่นี้ กลางวันเราก็รักษากาย วาจา ใจ
ของเรา ค่ำมาเราก็จะรักษากาย วาจา ใจของเรา ตั้ง



ความสัจใจไว้แล้วเราจะรักษาอย่างนี้ไว้จนตลอดวันตาย
ตลอดชีวิต เอาไปเอามา กลางวันเดินไปเดินมา มันก็ลืม
ความสัจใจแล้ว มันไปที่ไหน สติไม่ทันมัน มันเลยออกไปแล้ว
ไปสู่อารมณ์ภายนอก มันคิดไปละ สติไม่ทันมัน ที่นี้จำเอาไว้



ที่นี้มันโกรธแล้ว ทำอย่างไรมันก็โกรธ มีแต่แข็งอยู่
อย่างนั้น ใจนะ เอ ทำยังงี้ เดินจงกรม เดินมันก็แข็งอยู่
อย่างนั้น มีแต่โกรธมีแต่แค้น เลยกลับขึ้นกุฏิ รีบกลับขึ้น
ไปไหว้พระทำวัตร ทำวัตรแล้วก็นั่งบริกรรมกำหนด มีแต่
โกรธแต่เคียด เอ มันเป็นอะไรนี่หือ มันจึงมาแข็งอยู่อย่างนี้
ว่าที่ไหนมันมีแต่แข็งแต่โกรธ มันผิิดอะไรนี่หือ ตรวจดู เข้า
มาเรตื้นขึ้นเราได้ตั้งใจไว้แล้วว่าจะรักษากาย วาจา ใจ
ของเราให้บริสุทธิ์ กลางวันก็ดี พลบค่ำมาก็ดี เราตั้งใจ
จะรักษา ตรวจดูใจของเรา ผิิดอะไร ตรวจดูไม่มี วาจา
ของเรา ได้พูดกับใครผิิดอะไร ไม่มี ใจมาฆ่าหมอนี่เสียแล้ว
หือ คิิดอะไร อ้อ มันให้คิดไปตามอารมณ์ อันนั้นปลุกอันนี้
ไปแล้ว เนาะ มันเป็นแต่ใจ นี่แหละ มันเป็นที่ใจนี่แหละ



ทำงานเกี่ยวกับชีวิตคน ทำดีก็ได้บุญ ทำไม่ดีพลาดพลั้ง
ไปก็เป็นบาปใหญ่ ต้องอบรมสติไว้ รักษาตัว ไม่พลั้งเผลอ
ทำอันตรายต่อคนอื่นและต่อตัวเอง จะมีสติได้ต้องมีศีล ทุก
คนต้องมีศีลจึงจะเป็นคนดีได้ คนไม่มีศีลทำอะไรก็ผิิด ๆ



เหมือนเรือไม่มีหางเสือ เพราะฉะนั้น ทุกคนต้องมีศีล ไม่ว่า
จะเล่าเรียนอะไร จะมีอาชีพอะไร ศีลเป็นของคนทุกคน ศีล
ทำคนให้เป็นคน ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา คนไม่มีศีลก็เหมือน
สัตว์ ทำอะไรไปตามกิเลสชักนำ กิเลสคือโลกโกรธหลง มัน
คอยชวนคนให้ทำผิดตลอดเวลา คนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมย่อม
ไม่รู้จักมัน หลงเชื่อมัน ทำตามมัน มันก็พาไปพบทุกข์ คน
ไม่รู้ก็คิดว่าเป็นความสุข รูป รส กลิ่น เสียง พอหลงตาม
ไปแล้ว ทีหลังจึงรู้ว่ามันเป็นสุขปลอม เป็นสุขแต่ข้างนอก
ข้างในเป็นทุกข์ ตอนแรก ๆ สนุกสนาน นานไปได้ทุกข์ยาก
หนัก ๆ เข้าตกนรกทั้งเป็น ตายแล้วก็ยังตกนรกอีก คนฉลาด
ต้องรีบเร่งศึกษาธรรม ท่านทั้งหลายเป็นนักศึกษา ศึกษา
ทางโลกมากแล้ว มาศึกษาธรรมะเสียบ้างเป็นการดี ญัตติ
ขั้นแรกคือศีล ศีล ๕ นั้นแหละพอแล้ว ถือให้มันดี ๆ ให้
มันคง ให้บริสุทธิ์ พอแล้ว ท่านว่าถือนำฐานะ พวกท่านเป็น
นักศึกษาศีล ๕ ก็ดีแล้ว ถ้าใครถึงศีล ๘ ก็ยิ่งดี ถ้าวทำ
ศีลเป็นเครื่องระงับสงบกายวาจา กายวาจาสงบ จิตก็สงบ
เมื่อจิตสงบก็ตั้งมั่น เกิดเป็นสมาธิ จิตมีอำนาจ มีกำลัง
เมื่อจิตตั้งมั่นแท้แล้ว อยากรู้อะไรก็ได้ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
เมื่อมีปัญญาแล้วก็ไม่หลงอะไรอีกต่อไป ไม่ทำอะไรผิด มีสติ
รู้เท่าทันอะไรถูกอะไรผิด เมื่อไม่ทำอะไรผิดความทุกข์ก็ไม่มี
มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง ความเศร้าโศกเสียใจอะไรก็
ไม่มี เพราะรู้แล้วว่ามันเป็นอย่างนั้นเอง ความพลัดพราก

จากของรัก ความไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ความไม่ได้เป็นสิ่ง
ที่อยากเป็น เหล่านี้เป็นของธรรมดา ไม่ใช่เรื่องสำหรับ
เศร้าโศกเสียใจ มีปัญญาเห็นจริงอย่างนี้แล้ว คิดอะไรก็ดี
ทำอะไรก็ดี พูดอะไรก็ดีทั้งนั้น



ทุกขสังขควรกำหนดให้มันรู้ ทุกขังอริยสังขัง ปริญ-
ญาตันติเม ภิกขเว อันนี้แหละให้ศึกษาหาเหตุมัน เส้นผม
ก็ทุกขสังข ความเกิดเป็นหญิงเป็นชาย ว่าเขาว่าเรา อ้าย
ก้อนนี้มันเกิดมาจากไหน ต้องสาวหาเหตุมัน มันเกิดมาจาก
ตัณหาเนี่ยแหละ นั่นแหละจึงให้ถอนตัณหา ให้ละตัณหา ให้
ละทั้ง ให้สละ ครั้นมันรู้จักแล้วมันก็จะละ เรื่องทุกขสังขนี้
ให้มันรู้ พิจารณามันทั้งนอกทั้งใน หรือจะออกพิจารณาผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง อากาโร ๓๒ นะกระจายออกทุกส่วน ๆ
แล้ว มันเหลือเป็นคนใหม่ บมีคนแล้ว กำหนดออกไป ๆ จน
เหลืออายตนะของมัน บัญญัติ ความสมมติ สมมติคือขันธ
รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ
รูปขันธคือ ธาตุ ๔ ประชุมกันเป็นรูปขันธ ถ้ามีรูปก็มีเวทนา
เกิดขึ้น ต่อไปผัสสะมันต่อกันเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าไม่บอก
ให้พิจารณาไปอื่น ให้พิจารณาที่นี่ หมดก้อนของเขาของเรา
นี่แหละแก่นก้อนธรรม อย่าไปหาที่อื่น อย่าไปพิจารณาที่อื่น
มันไปยึดไปสร้างไปเสีย มันจะเป็นเหตุให้เจ้าของติดอยู่ ให้
พิจารณาอันนี้



การทำสมาธิภาวนานั้น บางทีทำยังไงใจมันก็แข็ง ๆ อยู่อย่างนั้น ทำสมาธิไม่ลง ทำยังไงก็ไม่ลง ทำไป ๆ มันไม่สงบ บอกมันว่าเจ้าเป็นผีรบกวนขึ้นจากอเวจีจึงแข็งกระด้าง เพราะไฟเผา ไส้ให้มันลงไปจมอเวจีอีก อย่าให้มันขึ้นมาอีก ให้อเวจีเผาต้มมันอีก ด่าอีก แล้วก็ลงนอน พอเช้ามาก็ไป ถวายโณลาล้างกระโณน ปฏิบัติท่านอาจารย์มัน ท่านอาจารย์ ลูกขึ้นมาว่า “ท่านขาว คนเป็นผู้ประเสริฐอยู่ มาด่าตน เอ็ดหยัง ให้ลงนรกอเวจี ยังไงนี่ ประจานตนนี่ ท่านประกอบกิจ อยู่อย่างนี้แล้ว หนักเข้าละฆ่าตัวตายหนา ครั้นฆ่าตนตาย แล้วนับชาติไม่ได้หนา ที่ฆ่ากันอยู่นี้ ไม่มีพันทุกข์แล้ว ความที่โกรธนี้หนักเข้า ๆ ก็เลยฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายแล้ว ก็หาร้อยชาติไปเที่ยวเอาภพเอาชาติ ทำเวรผูกเวรกัน ฆ่าตัวตายอย่างนั้นแหละ อย่าไปทำอีกเที่ยว ตนบริสุทธิ์ อย่าไปทำตนอย่างนั้นอย่างนี้” ท่านอาจารย์มันนั้นใครนี่ก็อย่างใด ทำอย่างใด ท่านรู้ไม่ผิด ท่านก็อยู่กุฏิโณนนะ แต่มันก็ยังโกรธ อยู่อย่างนั้นแหละ พิจารณาไป ๆ มา ๆ “ความขี้โกรธ” อันนั้นแหละของแข็ง...

อ่อนละ มันจะให้เอาของอ่อนมากิน อ่อนอะไร พิจารณาไป ๆ มา ๆ “เมตตา” ได้ความแล้ว เมตตา ตั้งแต่นั้นมาก็แผ่เมตตาไปทั่วทิศานุทิศ แผ่ไปไม่ตัดสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาไปความโกรธนั้นอ่อนลง ๆ ความโกรธไม่ค่อยทำ จิตไม่แข็งแล้ว

จิตอ่อนแล้ว จิตอ่อนมันควรแก่การงานทั้งนั้นแหละ จะทำอะไรมันก็ควรแก่การงาน จะพิจารณาอะไรมันก็เหมาะ จิตอ่อนหมายความว่าจิตเบาจิตว่าง เราภาวนานี้ก็อบรมจิตนี้แหละ ต้องการให้จิตอยู่ ครั้นจิตอยู่แล้วมันจึงจะเกิดแสงสว่างขึ้น จิตเดิมมันเป็นของสว่าง เป็นของเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอาคันตุกะกิเลสมันจรเข้ามาปกคลุมรัดringให้ขุ่นมัวเราร้อน อาคันตุกะกิเลสก็ไม่อื่นไม่ไกลดอก มันไม่พ้นนิเวศธรรมทั้งห้า กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจจา นี้ละ เมื่ออารมณ์เหล่านี้ไม่เข้าครอบงำแล้ว จิตนี้มันก็อ่อน จิตสว่างใสควรแก่การงาน การงานที่พิจารณา

ให้แผ่เมตตาเรื่อย ๆ มันเป็นที่จิตเรานั้นแหละ เป็นเพราะอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มายูงให้จิตผูกจิต เพราะเหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้ชำระอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่ให้ยินดียินร้ายในสัมผัสทั้งหลาย ทำจิตให้เป็นกลางต่ออารมณ์



เรื่องเหล่านี้มันเป็นเพราะจริตของแต่ละบุคคล นิสัยมันต่างกัน พระพุทธเจ้าก็บอกไว้หมดละ จริตของคนที่มีราคะมาก ให้อาศัยพิจารณาอสุภะอสุภัง ให้เห็นความเปื่อยเน่า จะอดทนระอาใจ เปื่อน่าย ถอนจากความกำหนัดได้ แก่โทษะ ให้มีเมตตา แผ่เมตตาบ่อย ๆ มาก ๆ ยืน เดิน นั่ง นอน มันก็อ่อนลงเอง แก่โมหะความหลง ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองชำระจิต



เรื่องเดินนี้มันเป็นเรื่องหัดสติ จะใช้นึกพุทโธไปพร้อมกัน
กับเท้าที่ก้าวไปก็ได้ ยังไงก็ได้ อย่าให้จิตมันออกไปเกี่ยวข้องกับ
กับอารมณ์ทั้งอดีตและอนาคต ให้อยู่ที่จิตเท่านั้น อาตมา
กำหนดพุทโธ ๆ อยู่ที่จิต เท้าก็เดินไป กำหนดอยู่ที่จิต ไม่ให้
เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใด ๆ ส่วนทางเดินจงกรมก็ไม่เลือกทิศทาง
ได้หมด แล้วแต่มันจำเป็นในที่เหมาะสม เดินไปเพื่อแก้
ทุกข์เวทนา ท่านอาจารย์มันท่านว่าให้เดินตัดกระแสของโลก
จากทิศตะวันออกไปตะวันตก ท่านว่าตัดกระแสของสมุทัย
ให้ตัดกระแส แต่ถ้ามันจำเป็น มันยังไม่มีปณที่เหมาะสม
ก็ไม่มีปณ เดินมันไปอย่างนั้นเพื่อแก้ทุกข์เวทนาออก

จิตของเราเมื่ออบรมไปแล้วมันลง มันสงบ มันหมด
เรื่องความแ้ว อันนั้นละ มันจึงรู้ว่าเราจะเอาสัญญา
เราเอาสัญญานี้แหละพิจารณาร่างกายของเรา พิจารณาไป
พิจารณาไปมันจึงจะเกิดญาณทัศนะ ความรู้ความเห็นตาม
ความเป็นจริง มันแจ้งประจักษ์ เบื้องต้นเราก็พิจารณา
ใช้สัญญานั้นแหละ ท่านเจ้าคุณอุปาสิตท่านว่ามันจะต้อง
เอาโลกียะนั้นมาใช้เสียก่อน พระพุทธเจ้าก็เอาโลกียะนั้นแหละ
ใช้เสียก่อน มันจึงได้สำเร็จถึงโลกุตตระพอดี โลกียะเป็นเหตุ
โลกียะเป็นรากเป็นเค้า คั่นคว่ำสังขารร่างกาย ผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง คั่นคว่ำพิจารณาไม่ให้ขาด ให้มีสติสัมปชัญญะ
ประจำ ให้มันรู้จิตมีระคะก็ให้มันรู้ หายระคะก็ให้มันรู้



เอาประจำอยู่นั้นแหละ จิตมีโทษะก็ให้มันรู้ จิตหายโทษะก็ให้มันรู้ หายโมหะก็ให้มันรู้ จิตหลุดก็ให้มันรู้ จิตหลุดเองก็ให้มันรู้ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุใด จิตเราเป็นสมาธิ... จิตเป็นอิสระไม่เป็นอิสระก็ให้รู้... จิตเป็นสมาธิก็ให้มันรู้ จิตไม่เป็นสมาธิก็ให้รู้ จิตอยู่ในภพในชาติ ยังไม่หลุดพ้นก็ให้มันรู้ จิตหลุดพ้นก็ให้มันรู้ ให้กำหนดจิต พิจารณาจิต เอาประจำอยู่อย่างนี้



เวทนา ร่างกายมันเป็นธรรมดา มันเป็นรังของโรค เป็นก้อนโรคตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มันเป็นอย่างใดก็ไม่มี ความหวั่นไหว พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายก็ไม่มี ความหวั่นไหวเวลามันจะเป็นไป ร่างกายแล้วแต่มันจะเป็นไปตาม เรื่องของมัน หน้าที่ของเขา ทุกข์อยู่นั้น เวทนาอยู่นั้น เกิด เวทนาจึงให้ฝึกหัดพิจารณาโลกธรรม รูปอันนี้เราได้มาดีแล้ว เมื่อมันชำรุดทรุดโทรมไป พระพุทธเจ้าก็ไม่มี ความหวั่นไหว ต่อมัน มันจะเสื่อมลาภให้มันเสื่อมไปตามวิสัย ใจเราไม่เสื่อม ความนิทานก็มันลมปาก ครั้นรู้เท่าแล้วจิตไม่ กระวนกระวาย จิตไม่มาเกี่ยวข้องกับร่างกายแล้ว มันก็สุข เท่านั้นแหละ ความทุกข์กายเกิดขึ้น ถ้ารู้เท่าแล้วจิตก็ไม่ หวั่นไหว อโสภังวิรัชัง ไม่มีกิเลสเครื่องมลทินจะตามได้ ไม่มีความโสภะเศร้าต่อความเสื่อมของร่างกาย ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ความนิทาน ความสรรเสริญ มีความ

รู้สึกเป็นปกติ นี่ชื่อว่าเป็นผู้รู้เท่าโลกรู้เท่าแล้วไม่มีความ
ทุกข์ใจ... ไม่รู้เท่าแล้วมันก็มาเกิดอีก ถ้ามันมาเกิดเป็น
มนุษย์ มันได้สร้างบารมี ถ้ามันไปเกิดเป็นอื่นล่ะ... มันไม่ได้
เกิดมาสร้างบารมี มีแต่มนุษย์เท่านั้นแหละ **มนุสฺสปติลาโก**
เกิดเป็นมนุษย์นี่เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะได้สร้างบารมี
เกิดเป็นมนุษย์แล้วมาสร้างบาปเฉย ๆ มันก็มีลาภแล้ว
อย่าสร้างบาปใส่ตน เกิดมาเป็นลาภแล้ว รีบสร้างบารมีเสีย

ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
(พ.ศ. ๒๔๔๒ - พ.ศ. ๒๕๒๐)



ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
วัดป่าอุดมสมพร ตำบลพรรณา
อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

นามเดิม ฝั้น
สกุล สุวรรณรงค์
เกิดที่ บ้านม่วงไข่ อำเภอพรรณานิคม
จังหวัดสกลนคร
เมื่อวันอาทิตย์ ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๙ ปีถุน
ตรงกับวันที่ ๒๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๔๒
โยมบิดาชื่อ เจ้าไชยกุมาร (เฒ่า)
ผู้เป็นหลานปู่ของพระเสนาณรงค์ (นวล)
และเป็นหลานอาของพระเสนาณรงค์ (สุวรรณ)
เจ้าเมืองพรรณานิคม คนที่ ๒ และที่ ๔
โยมมารดาชื่อ น้อย
เป็นบุตรของหลวงประจักษ์

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๙ ปี ประมาณ ปี พ.ศ. ๒๔๖๑
ตรงกับปีมะเมีย ที่วัดโพนทอง

อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่ออายุ ๒๐ ปี ณ วัดสิทธิบังคม
(บ้านไผ่) อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โดย พระ
ภิกษุป้อง เป็นพระอุปัชฌาย์

ญาติเป็นพระธรรมยุติกนิกาย เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม
พ.ศ. ๒๔๖๘ ณ วัดโพธิ์สมภารณ์ จังหวัดอุดรธานี โดย
พระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธุโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพที่วัดป่าอุดมสมพร อำเภอพรรณานิคม จังหวัด
สกลนคร เมื่อวันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๐ รวมสิริอายุ
ได้ ๗๘ ปี

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

จากหนังสือ

- ๓. อาจารย์วาท
- อาจารย์ภาวนา

ฯลฯ

สมาธิ งามท่ามกลาง เราก็ตั้งจิตมั่น ลองดูจิตเรา
ตั้งหรือไม่ตั้ง มันเอนเอียงไปทางไหน มันข้องตรงไหน
มันคาตรงไหน เราได้แต่ว่าสมาธิคือจิตตั้งมั่น เราตั้งดูจิต
มันตั้งหรือไม่ตั้ง ถ้ามันตั้งมันเป็นอย่างไรเล่า มันก็ไม่เอน
เอียงไปหาความรักความชัง ไม่หลงในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส
อารมณ์ทั้งหลายต่าง ๆ สิ่งใดเกิดขึ้นเราก็ดับ นี่มันจึงเข้าถึง
สมาธิ จิตตั้งมั่น เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้วมันก็ใส นี่แหละ
สมถกรรมฐาน ให้รู้จักสมณะคือทำจิตให้สงบภายใน

เมื่อจิตของเราสงบภายในแล้ว อุปมาเหมือนน้ำ
สงบ น้ำสงบแล้วก็ใส ใสแล้วก็มองเห็นเหตุมองเห็นผล
มองเห็นบุญกุศล มองเห็นสุขมองเห็นทุกข์ มองเห็นดี
มองเห็นชั่ว

เมื่อจิตของเราสงบแล้ว มันจะออกข้างซ้ายข้างขวาข้าง
หน้าข้างหลังข้างบนข้างล่าง เราก็อู้ เรียกว่ามันตั้ง พังเล็ง
มีสติอยู่ตรงนี้ นี่แหละให้พึงรู้พึงเข้าใจต่อไปในการทำสมาธิ
อันนี้เมื่อจิตของเราเห็นแล้วอย่างนั้น เห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นใน
สังขารทั้งหลาย และปัญญาความรอบรู้ในกองสังขาร มัน

จะได้เกิดปัญญารอบรู้ในกองสังขารว่าใครเป็นผู้ปรุงแต่งเล่า
ไม่ใช่ว่าคนอื่นปรุงแต่ง กายสังขาร จิตสังขารปรุงขึ้นจาก
จิตของเรา นี่แหละมันจะได้เกิดเป็นวิปัสสนา บาทของสมณะ
เดี๋ยวนี้คนทั้งหลายเข้าวิปัสสนา เข้าวิปัสสนา ได้แต่ว่า
เข้าวิปัสสนา แต่ไม่รู้วิปัสสนาเป็นอย่างไร

เมื่อสมณะเป็นบาทของวิปัสสนา คือเมื่อจิตเราสงบแล้ว
เห็นที่เกิดแห่งสังขารและเห็นที่ดับแห่งสังขาร นี่เป็นอย่างนี้
ให้พึงรู้พึงเข้าใจ เดี่ยวนี้เราไม่รู้ว่ามันเกิดมาจากไหน ไม่รู้จัก
ที่เกิดและไม่รู้จักที่ดับ มันจะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไรเล่า

**วิปัสสนาคือเมื่อจิตมันสงบแล้วก็เห็นที่เกิดแห่ง
สังขาร โอ้ เกิดจากจิตของเราและที่ดับที่จิตของเรา**

เราจะดับได้เพราะเหตุใด เราเห็นอาทินวโทษ เห็นโทษ
แห่งสังขาร เห็นภัยแห่งสังขารทั้งหลาย เห็นทุกข์แห่งสังขาร
ทั้งหลาย นี่มันจะดับได้ตรงนี้ เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วมัน
ก็ตัดได้ จึงเป็นวิปัสสนา ความรู้แจ้งเห็นจริงสังขารม สัจจะ
ของจริงคืออะไรเล่า เมื่อสังขารความปรุงแต่งขึ้นแล้ว
มันก็เกิด มันหลง เมื่อหลงแล้วท่านกับบอกว่า **อวิชชาปจฺจยา**
สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญญฺาณํ, วิญญฺาณปจฺจยา
นามรูป เมื่ออวิชชาความหลงมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิด
สังขาร สังขารมีแล้วเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญฺาณ วิญญฺาณ
มีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้
เกิดอายตนะ อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ความ

กระทบถูกต้อง ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความทะเยอทะยาน ตัณหามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน การยึดถือ นี่ให้พิจารณา อันนี้ อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ คือเข้าไปตั้งภพมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือความเกิด ชาติมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชรา ชรามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิ พยาธินี้แล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดมรณะคือความตาย มรณะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

นี่พระพุทธเจ้าจึงได้พิจารณาในปัจจุสมุปบาท เป็นเครื่องข้องอยู่ ท่านจึงได้ค้นทุกข์อันนี้

เหตุนี้ท่านจึงว่าทุกข์ควรกำหนด ท่านไม่ให้ละทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด ควรพิจารณา ไปละสมุทัย นี่เป็นอย่างนี้ เราก็รู้เรื่องสมุทัย สัตว์ทั้งหลายจมลงในมหาสมุทรเป็นเหยื่อปลาหมด ปาไป ปาไป จมในมหาสมุทร คือหลงความสมมติ ท่านค้นแล้วว่าทุกข์นี้มันมาจากไหน ท่านทวนกระแส ที่แรกท่านพิจารณาว่าทุกข์มาจากไหน อะไรเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากความตาย ความตายมาจากไหนเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากความเจ็บไข้ได้พยาธิอาพาธโรคฯ สิ่งเหล่านี้มาจากไหนเล่า มาจากชรา ความเผ่าแก่ ความชำรุดทรุดโทรม ความชำรุดทรุดโทรมมาจากไหนเล่า มาจากความเกิด ชาติคือความเกิดเกิดมาจากไหน มาจากภพ ภพคือเข้าไปตั้งภพมาจากไหนเล่า ท่านพิจารณา มาจากอุปาทาน ความยึดถือ ถ้าเรายึดถือ

ที่ไหนก็ไปตั้งภพที่นั่น ให้ดูเอาชิพพของเราน้อย ๆ ใหญ่ ๆ
อุปาทานมาจากไหนเล่า มาจากตัณหา ความทะเยอทะยาน
ตัณหามาจากไหน มาจากเวทนา มันมีเวทนา สุขเวทนา
ทุกขเวทนา ที่นี้เวทนาเหล่านี้มาจากไหนเล่า มาจากผัสสะ
ความกระทบถูกต้อง ผัสสะมาจากไหนเล่า มาจากอายตนะ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราอายตนะมาจากไหนเล่า มา
จากรูป นามรูป รูปมาจากไหน มาจากวิญญาณ ปฏิสนธิ
วิญญาณ วิญญาณมาจากไหนเล่า มาจากสังขาร สังขาร
ความปรุงแต่งสังขารมาจากไหนเล่า มาจากอวิชชา

นี่ -- ท่านค้นมาจบตรงนี้จึงว่า **อวิชชาปัจจุยา สงขาร,**
สงขารปัจจุยา วิญญาณ นี่มาจากอวิชชา เราต้องเรียนไป
ถึงอวิชชา ใคร ๆ ก็ไปหลงแต่อวิชชา เราไม่ได้โอปนยโก
ใครเป็นผู้รู้ว่อวิชชาและไม่ระลึกถึงมันมีผู้รู้อยู่ จึงรู้ว่อวิชชา

ทำให้มันเห็นแจ้งเห็นจริงในตัวของเรา นี่แหละเป็น
ข้อปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ให้พากันฟังรู้ฟังเข้าใจ อย่าไปหลง
เรานั่งอยู่เดี๋ยวนีเราหลงอะไร นี่แหละให้รู้จักพุทธศาสนา
ศาสนาจะเจริญขึ้นก็อาศัยเราประพฤติปฏิบัติ เรากระทำ
อย่างนี้ จึงจะเจริญได้ เมื่อเราไม่ประพฤติปฏิบัติ ศาสนา
ก็เสื่อม เรื่องเป็นอย่างนี้ เสื่อมเสีย ไม่ได้เสื่อมไปไหน
เสื่อมจากตัวบุคคล คือคนไม่ประพฤติคนไม่กระทำ

เดี๋ยวนีบางคนว่าพระอรหัตพระอรหันต์ไม่มี พระโสดา-
สกิทาคาอนาคาก็ไม่มี จะมีได้ยังไง -- เพราะคนไม่กระทำ

เพราะคนไม่ปฏิบัติ เพราะคนไม่ได้ขัดไม้ได้เกลา และของเรา
ไม่ได้ประพฤติเราไม่ได้ดู เรื่องเป็นอย่างนี้ เมื่อเราได้ยินได้ฟัง
แล้ว โอปนยิโก คูชิพระโสดาอยู่ที่ไหนเล่า ตำราบอกไว้ สักกาย
ทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีสัณฑัตถ์ ก็เท่านี้ รู้อันนี้ เมื่อเรารู้อันนี้แล้ว
นั่นแหละเข้ามรรคในเบื้องต้น จะได้เป็นพระโสดาสักกายทิฏฐิ
เดี๋ยวนี้เรามาถือตัวตน เมื่อเราพิจารณาดังอธิบายเบื้องต้นนะ
มันไม่เป็นตัวเป็นตนแล้ว มันก็ละทิฏฐิ ละมานะ อหังการ
มมังการ ถือว่าเป็นตัวเป็นตน ไม่ถือ จิตมันก็ละมันก็วาง
วิจิกิจฉา สงสัยว่าจะดีอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ก็นั่นแล้ว ขี้มูก
น้ำลายของเราเลือดของเรา เหมือนที่อธิบายมาแล้วนั้น

มันจะไม่เป็นสีสัณฑัตถ์ ความลุ่มคล้ำ ว่า ศีล สมาธิ
ปัญญา อยู่ที่ไหนที่ไกลประจําใจของเราอยู่ สุขทุกข์ทั้งหลาย
นี่พระพุทธศาสนา ให้พากันรู้จัก นี่แหละ เมื่อเราเห็นแจ้งแล้ว
จิตของเราก็ก็นั่นถึงศีลถึงสมาธิ มันมีปัญญาคความรอบรู้ใน
กองสังขารทั้งหลาย มันปรุงแต่งไม่ได้ ให้ฟังรู้ฟังเห็น นี่แหละ
ศาสนาจึงจะเจริญได้

เดี๋ยวนี้ศาสนาจะเสื่อมก็คือ ภิกษุสามเณรบวชแล้ว
ไม่ประพฤติปฏิบัติศีลของตน สมาธิของตนไม่รักษา ที่
เล่าเรียนไปก็เรียนไปเปล่า ๆ ประโยชน์ ไม่ประพฤติ
ไม่ปฏิบัติ และไม่ฝึกหัด ไม่มีความสำรวมระวัง ปล่อยไป
ประพฤติไปต่าง ๆ นานา เดียวนี้พระเณรเดินขบวนก็มี
ไปทำเหลวไหล รับประทานอาหารยามวิกาลก็มี จับเงิน

จับทองก็มี ต่อของซื้อของขายก็มี พุดเกี้ยวสีกาก็มี
เที่ยวเล่นตามถนนหนทางก็มี พวกนี้ชิมาย้ายพระศาสนา
ทำศาสนาให้เสื่อม ไม่มีความสำรวมระวังศีลของตน ไม่
ประพฤติปฏิบัติศีลของตน อุบาสกอุบาสิกาก็ไม่มีความ
เคารพในทาน ศีล ภาวนาของตน นี่ชิมันเสื่อม

พระภิกษุสามเณรบวชเข้ามาแล้วก็ควรเล่าเรียนศึกษา
สำรวมสิกขาวินัยของตนให้เรียบร้อย รู้จักแล้วศีลของเรา ๒๒๗
เณรก็ศีล ๑๐ เป็นข้อดเว้น เราสำรวมระวังอย่างนี้ ศาสนา
ก็เจริญรุ่งเรือง เดียวนี้มันไม่เป็นเช่นนั้น ศาสนาจึงเสื่อมเสีย

คนทั้งหลายก็ดูหมิ่นศาสนา ดูถูกศาสนา เพราะ
เราไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา มีแต่ศีรษะโล้นกับ
ผ้าเหลืองว่าเป็นพระเท่านั้น

ข้อวัตรข้อปฏิบัติเป็นอย่างไร ก็ให้ดูซิว่าท่านห้ามอะไร
เราทั้งหลายก็บวชแล้ว ได้ศึกษามาแล้ว การที่พระพุทธเจ้า
สอนทุกสิ่งทุกอย่างในศีล ๒๒๗ ให้งดเว้นนุ่งห่มท่านก็สอน
นุ่งนอนเดินยืนท่านก็สอน ถ้ายอจุจระปัสสาวะบ้วนขะพะ
ท่านก็สอน จรดคำข้าวเข้าปากท่านก็สอน นี่แหละความ
ละเอียดของท่านที่ต้องการความสวย ความงาม ความสำรวม
ระวัง นี่เป็นอย่างนี้

อุบาสกอุบาสิกาที่ดี ท่านก็สอนให้เข้าถึงพระไตรสรณคมน์
คือ เอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง
ที่ระลึก ที่กราบไหว้ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ นตฺถิ เม สรณํ

อณฺเฏ ที่พึงของข้าพเจ้าอื่นไม่มี นอกจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ถ้าเราไม่ถือเช่นนี้แล้ว ไตรสรณคณฺ์ของเราก็เศร้าหมอง
เจ้าของเป็นบาปขาดจากพระพุทธศาสนา เหตุนี้ให้พึงรู้พึง
เข้าใจต่อไป

ผู้ปฏิบัติศาสนาอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ท่านจะไปหา
มือหาวันทำงานทำการต้องการวันดี ไม่ใช่วันนั้นไม่วันนี้
ไม่ดี วันไม่ได้ทำอะไรแก่คน วันดีทำไมคนจึงตายได้ วันไม่ดี
ทำไมคนจึงเกิด ใน ๗ วันนี้ อาทิตยฺ จันทร อังคาร พุธ
พฤหัส ศุกร เสาร์ มีเท่านี้

การหาวันนั้น คือวันอย่างนี้ สมมติว่าเราจะทำงาน
ทำการสิ่งใด เราพร้อมแล้วหรือยัง เมื่อหาวันพร้อมเพรียงกัน
แล้ว จะเอาวันไหนเวลาไหน นัดกันพร้อมกัน ถ้าพร้อมแล้ว
วันนั้นแหละเป็นวันดี นี่ให้หาวันอย่างนี้ ถ้าวันใดยังไม่พร้อม
กันก็อย่าเพิ่งทำ จะแต่งงานแต่งการ ปลูกบ้านปลูกของดีกว้าง
อาคารก็ตาม ขึ้นบ้านใหม่ก็ตามให้รู้ไว้ ถ้าวันนั้นมันพร้อมแล้ว
เรียบร้อยแล้วก็ทำได้ขึ้นได้ ถ้ายังไม่พร้อมแล้วก็ยังขัดข้อง
ทำไม่ได้ เรียกว่าวันไม่ดี หาวันอย่างนี้หรรอก ให้เข้าใจ

อธิบายมาให้ฟังย่อ ๆ แล้ว ให้ละเว้นการเลือกวัน
โน้นนี้เสีย

การดูดวงก็เหมือนกัน ดูเอาว่าดวงดี ดวงไม่ดี

ผูกดวงผูกดาว คนโกหก หลอกลวงกันให้วุ่นวาย
เดือดร้อน ในพระพุทธศาสนา ดวงดีไม่ดีก็ให้ดูเอาซิ
ไม่ใช่มาจากฟ้าอากาศ

ให้ดูดวงดีเดี๋ยวนี้ซิ ดวงดีเป็นยังไง ดวงดีรวมมา
สั้น ๆ แล้วคือใจเราดี มีความสุขความสบาย เมื่อใจเรา
สุขสบายแล้ว ทำอะไรก็สบาย การงานก็สบาย ประเทศชาติ
ก็สบาย นี่แหละดวงดี

ดวงไม่ดีเป็นไง ดวงไม่ดีคือใจเราไม่ดี ใจมีทุกข์ยาก
วุ่นวายเดือดร้อน นี่แหละ ดวงไม่ดี ทำอะไรไม่ดี หาอะไร
ก็ไม่ดี นี่เรียกว่าดวงไม่ดี ดูตรงนี้ จะให้ใครดูให้เล่า

ดูเอาซิ ทุกคนที่มานั่งอยู่ที่นี่ ทั้งพระทั้งเณร ทั้งอุบาสก
อุบาสิกาทั้งหลาย ดวงดี ดวงไม่ดีก็ให้พิจารณาตรงนี้ อย่า
ไปพิจารณาอื่น และอย่าเข้าริตพวกเดียรถียนิครนถ์คนนอก
ศาสนา ถ้าไปถืออย่างนั้นแล้ว ขาดจากพุทธศาสนา นี่แหละ
ผู้จะปฏิบัติศาสนาจะต้องถืออย่างนี้ อุบาสกอุบาสิกาให้
ถือศีล ๕ รักษาศีล ๕ อย่ามัวมารับเอากับพระ ญาติโยม
ว่าศีลอยู่กับพระ พระว่าศีลอยู่กับพระพุทธเจ้า ศาสนาเป็น
ของพระพุทธเจ้า ไม่นึกว่าเป็นของของเรา เมื่อเราไม่นึกว่า
เป็นของของเราแล้วเราก็อ่อนแอ ถ้าสิ่งเหล่านี้เป็นของของเรา
แล้วเราก็อะใจใส่รักษา ศีล...จะไปรับกับใครเล่า

เราเกิดมามีศีล ๕ พร้อม ตัวศีล ๕ ได้มาพร้อม
ตั้งแต่เราเกิดมา มีขาทั้งสอง แขนทั้งสอง ศีรษะอันหนึ่ง

นี่แหละตัวศีล & อย่าเอา & ไปทำโทษ & โทษ & นั่น
คือ ปาณานั้นก็โทษ อทินนานั้นก็โทษ กาเมนั้นก็โทษ
มุส้านั้นก็โทษ สุรานั้นก็โทษ เนอะ เป็นโทษทั้งหมด

ที่เราอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะ & อย่างนี้ กลัวคนมาฆ่า
กลัวขโมย กลัวคนผิดในกาม กลัวคนมุสาข้อโกงหลอกหลวง
กลัวคนมีเมมาสุราสาโท กัญชายาฝิ่น นี่เป็นโทษ ถ้าเรา
ละเว้นอันนี้แล้ว ท่านว่า สีเลน สุคติ ยนติ มีความสุข
ก็เพราะศีล สีเลน โภคสมบัติก็มีโภคสมบัติก็เพราะศีล
นี่แหละให้พากันฟังเข้าใจ ให้ละเว้นโทษทั้งหลาย & อย่างนี้

เมื่อเราจะรับศีลหรือไม่รับศีล อยู่ที่ไหน ๆ ตัวของเรา
ก็เป็นศีล แม้กระทั่งอยู่ในรก ในป่าในดง ในบ้านในเมือง
ในถนนหนทาง เราไม่ทำผิด & อย่างนี้แล้วมันก็เป็นศีล
อันนี้จะมากล่าวว่าไม่ได้รับกับพระแล้วเราไม่มีศีลนั้น ใช้ไม่ได้
เรารู้กันอยู่แล้ว มารับศีลกับพระว่า ปาณาติปาตา เวรมณี
พอยุ่งมากัดตบปั๊บวันยังค่ำมันจะเป็นศีลหรือ มันก็เป็นศีล
ไม่ได้นะซิ ให้รู้จักซิ อทินนาทานา เห็นของเขาก็ขโมยซะ
ถึงจะว่าวันยังค่ำ มันก็ไม่ใช่ศีล เราละเว้นโทษ & อย่าง
นี้แหละ พากันให้รู้จัก ได้อธิบายมาทั้งข้างนอกข้างในแล้ว
เอ้าน้อมเข้าไป ในเวลานี้สิ่งเหล่านี้มาจากไหน ให้พากัน
งดเว้น ต่อไปนี้ให้พากันตั้งจิตดู ฟังดูโทษทั้งหลายอยู่ที่ไหน
สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์อยู่ที่ไหน ให้พากันฟังรู้ฟังเข้าใจ

ประเทศของเรามันยุ่งยากตรงไหน เหมือนเราทำถนน

หนทาง มันขัดข้องตรงไหนเราก็กังไย จิตใจของเราข้อง
ตรงไหนคาคงไหนก็ให้กังไยเสีย จะมานั่งหลับตาเจ็บเอว
เอาเปล่า ๆ เรามานั่งดูตัวของเรา เวลานี้เราอยู่ในชั้นใด
ภูมิใดในภพอันใด

นี่ให้รู้จัก จิตของเราเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลให้รู้จัก จิต
ของเราสงบหรือไม่สงบ จิตของเราดีหรือไม่ดีให้รู้จัก นี่แหละ
กามาวจร กุศล จิตต์ ให้รู้จักจิตของเรา **อุปปนน์ โหติ**
มันอุบัติขึ้นจากตนของตนนี้ เข้า ต่อไปนี้ต่างคนต่างได้ยิน
ได้ฟัง **โอปนยโก** คือพิจารณาน้อมเข้ามาดูนะ อันนี้
พิจารณาเพ่งดูหัวใจของเรา เราข้องอะไรอยู่ จิตของเราเป็น
อย่างไร จิตของเราดีเป็นอย่างไร จิตดีเป็นอย่างไร จิตสงบดี
มีความสุขความสบายเย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่ร้อนไม่วาย

พุทโธ ใจเบิกบานสบาย นี่แหละ นำความสุขความเจริญ
มาให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

เรามาที่นี่ต้องการความสุขความสบาย สุขความ
เจริญ ถ้าจิตของเราเป็นอย่างนี้แล้ว สันติปฏิริโก เรารู้เอง
เห็นเอง นี่เป็นอย่างนี้ ถ้าจิตของเราไม่ดีแล้วเป็นอย่างไร จิต
ไม่สงบ จิตวุ่นวาย จิตทะเยอทะยานดิ้นรน จิตไม่ดีแล้ว
ทุกข์ยาก เดือดร้อนวุ่นวาย ทุกข์ยากลำบาก ให้หนักหน่วง ให้
ง่วงเหงา ให้มืดให้มัววุ่นวาย นี่นำสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยาก
ทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า เมื่อจิตเป็นเช่นนี้แล้ว ประเทศชาติ
ของเราก็มืดวุ่นวาย ไม่ใช่อื่นเป็น ไม่ใช่อื่นวุ่นวาย ดวงใจของเรา

นี้วันวาย เข้า วัดดูเอาซิ จะกว้างขวางอะไร

บุตรภรรยาสามีรักกัน บิดามารดาญาติพี่น้องรักกัน ถ้าจิตไม่ดีแล้วมันก็ทะเลาะกัน นั่นวัดดูซิ ถ้าจิตดีแล้วมันก็ไม่ทะเลาะกัน หรือว่าไง เฟ่งดูซิจริงหรือไม่จริงเล่า อยากร่ำ อยากรวยอยากสวยอยากงาม บางคนทำไม่มันไม่รวย บางคนอยากรวย ทำไม่เงินเดือนไม่ขึ้น ทำไม่ยศไม่ขึ้น เพราะเหตุใด มันไม่ขึ้นเพราะจิตเราไม่ดี เราไม่ได้สร้างคุณงามความดีไว้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า จิตไม่ดีทุกข์ยากลำบากอดอยากแฉะ จิตดวงนี้ทำให้เราได้ทุกข์ได้ยาก ทำอะไรมันก็ไม่ขึ้น ทำอะไรมันก็ไม่รวย มันรวยเป็นยังงี้ จิตดีมีความสุขความสบาย อันนี้นำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

ต่อไปนี้จะไม่อธิบายอีกแล้ว อธิบายไปก็ไม่มีที่สิ้นสุด

สรุปหัวข้อแล้วรวมลงที่กายกับใจเท่านั้น เข้า เฟ่งดู อธิบาย ดีชั่วทั้งภายในภายนอกให้รู้แล้ว ต่อไปนี้ โอปนยิโก จริงหรือไม่จริง ให้พากันเฟ่งดูว่ามันข้องตรงไหน มันคาตรงไหน ไม่ดีตรงไหน ให้พากันเฟ่งดูอยู่ตรงนั้น อย่าส่งไปข้างหน้ามาข้างหลัง ข้างซ้ายข้างขวา ข้างบนข้างล่าง ให้ตั้งเฉพาะตรงที่รู้ อยู่那儿 มันเป็นอย่างงี้ แล้วค่อยแก้ไขตรงนั้น ค่อยชำระตรงนั้น เล็งดู ไม่ใช่ดูอื่น ดูจิตของเรา ดูภาพของเรา ดูที่ฟังของเรา ไม่ใช่ดูอื่นไกล ให้ดูให้รู้จัก ที่ฟังดีหรือไม่ดีต้องรู้จักตรงนี้ สันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติเองรู้เองเห็นเอง ถ้าเราไม่รู้คนอื่นบอกก็ไม่รู้ นี่ข้อปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ต่อไปได้อินเสียงอะไรก็ตาม ให้สัญญา

ไว้ว่าสิ่งนั้นไม่มีอันตราย แล้วเราไม่ต้องเดือดร้อนทำจิตของเรา และก็จะไม่อธิบายต่อไป จะสงบ เข้า ต่างคนต่างสงบ วาง ให้สบาย เราอยากได้ความสุขความสบาย จะได้เป็นบุญวาสนาของเรา จะได้เป็นนิสัยของเรา มันก็พันทุกข์

เราทั้งหลายอยากพ้นทุกข์ ก็ดูเอาซิ มันพ้นทุกข์ คือจิตเราไม่ทุกข์ เมื่อจิตเราไม่ทุกข์ มันก็พ้นทุกข์ นี่แหละ เราทำบุญทำกุศล เรียกว่า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อย่างเลิศอย่างประเสริฐแท้ เข้าถึงธรรมถึงวินัย เข้าถึง พุทธศาสนา ถึงชั้นศาสนา เมื่อทำอย่างนี้แล้วจะไม่ถึง อยากรู้เล่า บอกแล้วในเบื้องต้น ท่านบัญญัติลงที่นี้ เรื่องกายกับใจเท่านั้น เอ้า เพ่งดู

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ชี้แจงแสดงให้ฟัง แต่เมื่อพระพุทธเจ้า ไม่ได้ตรัสรู้ก็มีอยู่อย่างนั้น อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคตานํ อนุปปาทา วา ตถาคตานํ แต่เมื่อพระตถาคตยังไม่ตรัสรู้ ก็มีอยู่อย่างนั้น เมื่อตรัสรู้แล้วก็มีอยู่อย่างนั้น ไม่ได้มาจากไหน เหมือนกับตัวเราเกิดมาแล้ว ก็มีอยู่อย่างนี้ มีทุกข์อยู่ อย่างนี้ ทุกข์ทั้งหลายไม่ได้มาจากอื่นไกล ไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์ คนทั้งหลายกลัวอดกลัวอยาก กลัวนั้นกลัวนี้เป็นทุกข์ ไม่มี ยศฐาบรรดาศักดิ์เป็นทุกข์ ไม่มีที่อยู่ที่อยู่อาศัยเป็นทุกข์ นั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ว่าทุกข์ ทุกข์คืออันใดเล่า อิหํ โข ปน ภิกขเว ทุกฺขํ อริยสัจฺจ ของจริง ภิกขเว ดูก่อนท่านทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลาย ของจริงคืออะไรเล่า **ชาติปิ ทุกขา** ทุกข์
เพราะความเกิด

ท่านไม่ได้ว่าอะไรทุกข์ คือความเกิดนั้นแหละเป็นทุกข์
นี่แหละตัวทุกข์

เราพิจารณาซิ อะไรเกิดเล่า คือตัวของเรานี้เกิดมา
มันก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความเกิด เกิดเป็นเจ็บเป็นไข้
เกิดเป็นโน่นเป็นนี่ เกิดอยากโน้นอยากนี่ จิตของเราไม่
สงบ ก่อกรรมก่อเวรก่อภัยให้เกิดขึ้น ภวภเว สมุภวนติ
เที่ยวต่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่มันก็เลยเป็นทุกข์กันสิ
เราไม่อยากทุกข์แล้ว เราก็หยุด นั่งอยู่ที่นี่ไม่ก่อ
กรรมก่อเวรอยู่ ว่าเราไม่ได้ไปทำบาปทำกรรมอะไรดูซิ
พิจารณาซิ มันไปเที่ยวต่อภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ อยู่
อารมณ์สัญญาของเราเนี่ยแหละไปสร้างบาปสร้างกรรมไว้
ทั้งกลางคืน กลางวัน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทั้งเดิน ทั้งยืน
เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้มีสติ นั่งก็ดี นอนอยู่ก็ดี
ยืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี ให้มีสติอยู่ ให้มันรู้ มีสติสัมป-
ชัญญะ นั่งก็ให้รู้หรือนั่ง นอน เดิน ก็ให้รู้จัก สติ
ของเราเพิ่งเล็งอยู่อย่างนั้น การทำความสงบมิใช่อื่นไกล
เพราะฉะนั้นก็ให้พากันเพ่งเล็งดู

มิใช่อื่นทุกข์ คือความเกิดนี้เป็นทุกข์ เรานั่งอยู่ที่นี่
เราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ อะไรทุกข์ ต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ
ดินฟ้าอากาศ ทรัพย์สมบัติ การงานทุกข์หรือ? ก็ไม่ใช่

ทุกข์เพราะความเกิดนี้

ทุกข์ที่สอง **ชราปิ ทุกขา** ทุกข์เพราะความเฒ่าแก่ชรา คร่ำคร่าเพราะความเจ็บความไข้ นั่นเป็นทุกข์ ไม่ใช่อื่นไกล ความเจ็บตรงโน้น ปวดตรงนี้ ความขำรุดทุดโทรม นั่นแหละ ความแก่มาถึงแล้ว ไม่ใช่ทุกข์เพราะอื่น ทุกข์เพราะอันนี้

มรณมปิ ทุกขํ ทุกข์เพราะความตาย ไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์ นี่แหละความทุกข์ทั้งหลาย ให้พากันพิจารณาดูซิ อะไรมันเกิด อะไรมันแก่ อะไรมันเจ็บ อะไรมันตายเล่า?

เหตุ นั้น ท่านยังให้พิจารณาปฏิจจสมุပ္บาท ท่านให้ กำหนดทุกข์ว่า ทุกข์มาจากไหน? อะไรเป็นเหตุปัจจัยมาให้เกิดทุกข์?

ท่านให้พิจารณาเห็นแล้วว่าทุกข์มันมาจากความตาย นี่! ตายนี้เป็นเหตุปัจจัยมาให้ทุกข์ นี่ “ตาย” มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมาจะทำให้ตาย มาจากโรคภัยไข้เจ็บอาพาธทั้งหลายต่าง ๆ เป็นเหตุปัจจัยมา อันนี้อาพาธทั้งหลายเหล่านี้ มาจากไหนเป็นเหตุปัจจัยมา มาจากชรา ความเฒ่าแก่ชรา คร่ำคร่า อันนี้ความเฒ่าแก่ชราคร่ำคร่ามาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากชาติคือความเกิด นี่มาจากนี้ มันคงไปเป็น ปฏิจจสมุပ္บาท ๑๒ อันนี้ความเกิดนี้มาจากไหนเล่า เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากภพคือ เข้าไปตั้งเข้าไปยึด เข้าไปถือไว้ อารมณ์ของเราไปยึดไว้ ยึดมันก็ก่อภพขึ้น อันนี้ภพมันมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอุปาทาน การยึดถือ ที่นี้

อุปาทานมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากต้นหาความ
 ทะเยอทะยานอยาก ความดิ้นรนต้นหามาจากไหน เป็นเหตุ
 ปัจจัยมา มาจากเวทนา ทุกขเวทนา สุขเวทนา เมื่อความ
 ทุกข์เกิดขึ้น ก็อยากจะหาความสุข เมื่อสุขเกิดขึ้นก็อยาก
 ไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น นี่มาจากเวทนา ที่นี้เวทนามาจากไหน เป็น
 เหตุปัจจัยมา มาจากผัสสะ ความกระทบถูกต้อง นี่แหละ
 ผัสสะ อันนี้ผัสสะมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจาก
 อายตนะ เป็นบ่อเกิดอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 เหล่านี้ อายตนะมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากนามรูป
 นามรูปอันนี้มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากวิญญาน
 วิญญานมาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากสังขาร สังขาร
 มาจากไหน เป็นเหตุปัจจัยมา มาจากอวิชชา น้ันต้นมันจบนี้

อวิชชาคือความหลง หลงสมมุติ หลงภพ หลงชาติ
 หลงตน หลงตัว **อวิชชา ปจฺจยา สงฺขาร** เมื่ออวิชชา
 ความหลงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ความปรุงแต่ง เมื่อสังขาร
 มีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน วิญญานมีแล้วก็เป็นปัจจัย
 ให้เกิดนามรูป ฯลฯ ให้พิจารณาทวนกระแสกลับ วิญญาน
 มีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้
 เกิดอายตนะ ตา หู จมูก อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิด
 ผัสสะ ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนามีแล้ว
 ก็เป็นปัจจัยให้เกิดต้นหา ต้นหา มีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิด
 อุปาทาน อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพมีแล้ว

ก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือความเกิด ชาติมีแล้วก็คือปัจจัย
ให้เกิดชรา ความชำรุดทรุดโทรมเฒ่าแก่ชราคร่ำครว่ ความ
เฒ่าแก่ชราคร่ำครว่มีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิความเจ็บไข้
และพยาธิมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดความตาย ความตายมีแล้ว
ก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส
นี่แหละ

เหตุนี้จึงให้พากันนั่งสมาธิพิจารณาตัวของเรา
กำหนดทุกข์นี้ เรื่องทุกข์ เรื่องสมุทัย นี่แหละความหลง
ของเรา ให้พากันเพ่งเล็งดู นี่ข้อสำคัญว่ามันเป็นอย่างนี้
อภาลิโก ไม่มีกาลเป็นอยู่เสมอ นั่งอยู่ก็เป็นทุกข์ เป็น
โทษ ให้พากันรู้จัก ทีนี้ เมื่อฟังแล้ว เอหิพัสสโก
คำสอน จงร้องเรียกสัตว์ทั้งหลายให้มาดูธรรม ท่าน
ไม่ได้ให้ไปดูธรรม ท่านให้มาดู คุรูปธรรมนามธรรมนี้

รูปธรรมก็คือสภาพร่างกายของเรา นามธรรมคือดวงใจ
ของเรา ตัวคิดตัวนึก ดูเพื่อเหตุใด? เหตุที่เราถือว่ารูปเหล่านี้
เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา เป็นผู้หญิง
เป็นผู้ชาย เป็นพระเป็นเณร เราถือรูปอันนี้ หากเราเพ่งรูป
อันนี้แล้วไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเราไม่มีเขา
เอาอะไรเป็นตัวเป็นตน เอาอะไรเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นที่
ไหนเล่า เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้วางมูลกรรมฐานไว้ให้พิจารณา
นะโม น้อมเข้ามาพิจารณา มาพิจารณา นะ มาพิจารณา โม

นี้ พิจารณาเพื่อเหตุใด เพื่อให้รู้ตัวของเรานี้ว่า เราเป็น
ของสวयของงาม ว่าเป็นตัวเป็นตน ท่านบอกไว้ในอภิณห-
ปัจเจกชนว่า **ตจปริยนโต** มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ
ปุโร นานปุปการสส อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
มีประการต่าง ๆ **อตุถิ อิมสมิ กาเย** ในกายนี้ ท่านไม่ได้ว่า
กายนั้น กายนี้ก็แปลว่าสิ่งที่กายของเราทุกคน เต็มไปด้วย
ความไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ **อตุถิ อิมสมิ กาเย** ในกาย
นี้ อะไรละที่อยู่ในกายนี้ เกสาคือผมทั้งหลาย ที่ท่านว่า
ไม่สะอาด โลมาคือขนทั้งหลาย นขา คือเล็บทั้งหลาย หนฺดา
คือฟัน ตโจคือหนัง นี่เต็มไปด้วยอย่างนี้เรียกของไม่สะอาด...

ถ้าเราเห็นเป็นอย่างนี้แล้ว มันก็จะสักร่างกายทวิญญู ความถือ
ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์เป็นบุคคล เราเขาไม่มีเสียแล้ว
วิจิกิจชา ความสงสัยเคลือบแคลงว่าจะได้อย่างนั้นไม่มีเสียแล้ว
มันเป็นอย่างนี้ สิลัพพตปรมาส การลูบคลำมันก็ไม่มี สุข
จริง ๆ ทุกข์จริง ๆ ดีชั่วจริง ไม่ต้องลูบคลำ ทุกข์อยู่นั้น ทุกข์
อยู่นี้ คืออยู่นั้น ธรรมอยู่นั้น ไม่มีเสียแล้ว อยู่กับตัวของ
พวกเรา เหตุนี้ให้พากันพิจารณานี้มันจึงจะได้ ถ้ามันไม่เห็น
อย่างนี้แล้วก็ว่าเป็นคน เป็นคนละ หาวาสนุกสนาน หาวาเป็น
ของดิบของดี สวयงามอะไรต่าง ๆ แท้ที่จริงมันเป็นอย่างนี้
เราก็พิจารณาให้มันรู้ให้มันเห็น แล้วจะสงสัยอะไรละ เราทำ
อยู่อย่างนี้... แล้วก็เพ่งพิจารณามันแน่นอนลงไปอย่างจั่นซิ

จิตของเรามันจึงสงบ เพราะไม่เห็นอย่างนี้แล้ว ไม่ใช่ตัวแล้ว มันจะเอาอะไรเล่า? ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลเสียแล้ว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวเสียแล้ว ไม่ใช่เขาไม่ใช่เราเสียแล้ว มันก็เลิกอุปาทาน การยึดทั้งหลายเสียทั้งหมด

นี่พิจารณาเพื่อให้รู้ให้จำแนกแจกออกแล้ว ถ้าเราไม่จำแนกแจกออก ก็เข้าใจว่าเป็นคนจริง ๆ เมื่อจำแนกแจกออกแล้ว มันก็ไม่ใช่ตัวเสียแล้ว จิตของเรามันก็สงบ มีความสุข

มีความสุขเพราะว่าเรามีความสุขบรรดาศักดิ์ สุขเพราะทรัพย์สมบัติ ดีก ข้าวของเงินทอง ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้นอะไรสุขล่ะ พอเราละสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตของเราก็สงบ นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นเสมอเหมือนจิตสงบไม่มี เหตุนี้เราจะทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วมันก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ไปก่อกรรม ก่อเวร ก่อภพ ก่อชาติ ภพน้อย ๆ ใหญ่ ๆ ก็ไม่ได้ไปก่อ เราเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วในสังขารทั้งหลาย เราไม่หลง พอเราไม่หลงก็ไม่เวียนกลับ ทีนี้มันหลงก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงนั่งสมาธิเพ่งเพื่อไม่ให้หลง ไม่ให้หลงภพ หลงชาติ หลงเกิด หลงแก่ หลงเจ็บ หลงตาย นี่มันหลง หลงแล้วก็เกิดละ ไม่หลงแล้วมันก็ไม่เกิด เกิดทำไม มันก็ทุกข์ นี่เราหลงชั นี่ข้อสำคัญ

เอาเข้าที่ดู เฟ่งเล็งดูให้มันแน่นอนลงไป เชื้อมันลงไป ให้เห็นแจ้งประจักษ์ลงไป **สนธิปฏิริโก** ผู้ปฏิบัติพึงรู้เองเห็นเอง **โอบนนิโก** ก็ให้น้อมเข้ามา **ปจฺจตฺต** รู้จำเพาะตนเท่านั้น ถ้าตนเองไม่รู้ บุคคลอื่นก็บอกอะไรไม่ได้ พิจารณาดูความเกิดของเรา นี่มันเป็นทุกขอย่างนี้ ที่ได้อธิบายมาแล้ว ต่อไปต่างคนต่างกัน เฟ่งเล็งดูให้มันรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อตนเห็นแล้ว มันก็เล็กก็ละเอง ตนยังไม่เห็นแล้ว ยังไม่รู้แล้ว มันก็ยังเล็กไม่ได้ละไม่ได้

ต่อไปนี้จะไม่อธิบายเพราะเข้าใจแล้ว

ต่อไปให้เฟ่งดู เมื่อจิตของเรามันไม่ก่อภพก่อชาติแล้ว มันก็สงบ มันก็เป็นสุข นี่เราต้องการความสุขความเจริญ ต้องการความพ้นทุกข์ ความสุขความสบาย ก็เมื่อจิตเราสงบ มันไม่ไปปรุงไปแต่ง ไม่ไปก่อกรรมก่อเวร ไม่ไปทำอะไรสักอย่าง มันนิ่งเฉย มันว่างอยู่หมด นี่มันสุขอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่สุขอยู่ตรงอื่น มันไม่สุขมันเป็นอย่างไร? มันไปปรุงไปแต่ง มันไปก่อกรรมก่อเวรก่อภัยอยู่ นี่จะว่าอย่างไรเล่า? กรรมทั้งหลาย ว่า เราเป็นกรรมอันโน้น เป็นกรรมอันนี้ กรรมไม่มีในต้นไม้ ภูเขาเหล่ากอ ในป่าในดง ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง ในชยมงคลคาถา ท่านว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กรรมเกิดจากนี้ กายกรรม กรรมเกิดจากกายของเรา วจีกรรม กรรมเกิดจากวาจา มโนกรรม กรรมเกิดจากดวงใจของเรา แต่เวลานี้กายกรรมของเราก็ดีแล้ว ไม่มีอะไร นั่งก็เรียบร้อยแล้ว



วจีกรรมของเราก็ไม่มีแล้ว ยังเหลือแต่มนิกรรม ความน้อมนีก
และระลึกอะไรอยู่ นี่กรรมเป็นของ ๆ ตน กัมมสุสโกมฺหิ
กรรมนั้นเป็นของ ๆ ตน กลยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺส ทายา-
โท ภวิสสามิ

เราจะทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับ
ผลของกรรมนั้นสืบไป เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตถึงอนาคต
(เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับผลของ
กรรมนั้นสืบไป) เราก็นั่งดูซิ เราจะไม่สืบอย่างไรเล่า

ที่นี่จะรู้ได้อย่างไรละ กรรมอันดี กรรมอันชั่ว

กรรมดี คือ กลยาณํ วา กรรมอันดี รวมมาสิ้น ๆ คือ
ใจเราดี...มีความสุข ความสบาย เบาตนเบาตัว ไม่มีความ
ปรุ่งแต่ง มีความเยือกเย็น มีความสุขสบาย ว่างหมด ไม่มี
ภัยไม่มีเวร ไม่มีอะไรสักอย่าง

พุทฺโธ มีแต่ความเบิกบาน พุทฺโธ ความสว่างไสว
พุทฺโธ ความเป็นผู้ผ่องใส พุทฺโธ เป็นผู้ตรัสรู้ พุทฺโธ
เป็นผู้รู้ พุทฺโธ เป็นผู้ไม่ตาย นี่แหละ กรรมอันดี เมื่อใจ
เราดีแล้ว อดีตมันก็ดี อนาคตมันก็ดี ให้รู้จักไว้อย่างนี้

ปาปกํ กรรมชั่วละ อยู่ที่ไหนเล่า รวมมาแล้วคือ
ใจไม่ดี ใจไม่ดีคือทุกข์ยากวุ่นวายเดือดร้อน นั่นแหละ
กรรมชั่ว เป็นของของใคร มันเป็นของของตนมิใช่
หรือ ใครละเป็นผู้ได้รับ ตนเป็นผู้ได้รับมิใช่หรือ ไม่มี
ผู้อื่นรับ

ทุกข์มันไม่ได้มีอยู่ในดินฟ้าอากาศต้นไม้ภูเขาเหล่ากอ
ในบ้านในเมือง ในถนนหนทาง ใจเราเป็นทุกข์ ความที่
พ้นทุกข์คืออะไร? จิตเราไม่ทุกข์ จิตเราไม่ทุกข์มันก็พ้น
ทุกข์ จิตเรามีทุกข์อยู่มันก็ไม่ใช่พ้นทุกข์ ไม่ใช่สิ่งอื่นเป็น
ทุกข์ ทุกข์เพราะเราไปปรุงไปแต่ง เพราะเราไปก่อภพ
ก่อชาติขึ้น คืออธิบายมาแล้ว ไปก่อกรรมก่อเวรมาแล้ว
หมดกรรมหมดเวรหมดภัยคือจิตสงบอันเดียว ไม่มีวิธี
อื่นที่จะล้างบาปล้างกรรมนอกจากนั่งสมาธิจิตสงบนี้

เมื่อจิตสงบแล้วหมด เพราะไม่ได้ไปก่อบาปก่อกรรม
มโน ปุพฺพพมฺมา ธมฺมา บุญและบาปสิ่งใดใจมันถึงก่อน
มโนคือความนึกนึกนี้ ธัมมาคือความคิด บุญก็คือเบื้องต้น
มันเกิดจากต้น จากต้นนี้เอง เราก็เพ่งเล็งดูซิ มันเป็นกรรม
อยู่ที่ไหนเล่า มโนกรรม ฉะนั้น เราเพ่งพิจารณาให้มันรู้ซิ
กรรมดีก็อธิบายให้ฟังแล้ว กรรมชั่วก็อธิบายให้ฟังแล้ว แน่นนอน
ลงไป เชื่อมมันลงไป เราจะเอากรรมอันใดเล่า นี้ให้มันรู้มันเห็นซิ
สนทิตฺถฐิโก ผู้ปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้ไม่เห็นแล้ว มันก็จะไม่ได้ เลิก
ไม่ได้ไม่ได้ความชั่ว ถ้ารู้แล้วมันก็จะเลิกก็จะ จะเอาไปทำไม
ในความชั่ว จะเอาทำไมทุกข์ เราไม่ใช่ทุกข์ ใครเป็นผู้เป็นเล่า?
เราเป็นผู้เป็น ใครปรุงใครแต่ง เราเป็นผู้ปรุงผู้แต่ง พิจารณา
ให้มันแน่นนอนลงไปซิ ไม่มีผู้อื่นปรุงแต่งให้ ไม่มีบุคคลอื่นทำให้
เราทำเอง นั่งอยู่เดี๋ยวนี้แหละ ไม่ต้องสงสัยละ มันเป็นสุข
หรือมันเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ ก็นั่นแหละ ความชั่ว มันเป็นสุข

ก็นั่นแหละความดี ให้พากันอยากดี ปรรณนาดี ให้มันรู้
มันเห็นซีเอา จะไม่อธิบายแล้วต่อไป ถ้าจะเสี่ยงอะไรก็ตาม
สัญญาไว้ว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีอันตรายแล้ว และก็ไม่ต้อง
เดือดร้อน ต่างคนต่างโอปนนิโก น้อมเข้าไปให้ถึงใจ
ของตนไม่นาน ก็สัก ๓๐ นาที ทดลองดูซิ...



เราเห็นสิ่งทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น
เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตนอยู่ที่ไหนเล่าที่นี่ โอปนนิโก
เราต้องน้อมเข้า บัจฉิตตัง รู้จำเพาะตนเท่านั้น ใครเป็นผู้รู้
เวทนา ใครเป็นผู้รู้วิญญาณ เราก็ต้องน้อมเข้ามา ใครว่า
ธาตุดิน ใครว่าธาตุน้ำ ใครว่าธาตุลมและธาตุไฟ ผู้ไม่ได้
เป็นพุทธะก็ไม่ว่าอะไร เราจำแนกแยกออกไปแล้วก็เหลือแต่
พุทธะคือผู้รู้ ดังนี้เราจึงจับตัวมันได้



ไม่ใช่ว่าชักบังสกุลให้ผู้นั้นไปสวรรค์นิพพาน ชักให้คนที่
ยังอยู่นี้ดูต่างหาก ท่านให้ดูให้พิจารณาว่าช่องนั้นช่องนี้แล้ว
มันได้อะไร มันมีอะไร



เห็นว่ามันไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีเรา
ไม่มีเขา สิ่งเหล่านั้นเขาไม่ได้เป็นอะไร เขาต่างอยู่อย่างนั้น
เราหลงถือเอาเขา เป็นตัวเป็นตนเสียเอง เราพิจารณาแยก
ธาตุจำแนกออกแล้วเลยเห็นว่าไม่มีตัวตน มันก็เลยละ

สักกายทิฏฐิ สัตว์บุคคลมันก็จะได้วางได้ อารมณฺ์ สัญญา
ทั้งหลาย วิจิกิจจาก็ไม่มีแล้ว สีสัพพัตตปราคาส ความ
ลุ่มคล้ำว่าจะดีอย่างนั้นจะดีอย่างนี้ก็ไม่มีแล้ว มันก็เลยจะได้



สมาธินั้นคือจิตของเราตั้งมั่น เมื่อตั้งแล้วจะเอนเอียง
อย่างไรเราก็รู้ มันตรงอยู่เราก็รู้ มันนิ่งอยู่เราก็รู้ นี่แหละ
ความสุขทั้งหลายเกิดจากความสงบเป็นสมาธิ ปัญญาก็เกิด
จากสมาธินี้แหละ ถ้าเราตั้งหลักตั้งฐานได้แล้วมันก็มีรากฐาน
ปัญญาก็เกิดขึ้น พอจิตเคลื่อนไหวมันก็รู้แล้ว นั่นเรียกว่า
ปัญญา จิตนิ่งมันก็รู้อีกแหละ นั่นเรียกว่าสติ ปัญญาอยู่
ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ให้พากันเข้าใจ



ท่านฟังกันแต่ก่อนท่านได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล แต่เรา
ทุกวันนี้เป็นแต่ฟังเลยไม่ได้สำเร็จอะไร คือการไม่กระทำไป
พร้อม และไม่ได้พิจารณาไปพร้อมการที่สำเร็จนั้นใคร ๆ ก็
อยากทำสำเร็จ แต่ความสำเร็จมรรคมันเป็นยังไง สำเร็จ
มรรคคือการกระทำ เรายกษาศีลภาวนา เป็นอย่างนั้นแหละ
การกระทำ คือการให้ทาน การสละ การละ การวาง
การปล่อยหมดกิเลสตัณหาของเรา ราคะ โสภะ โทสะ
โมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ สละ การละ
สิ่งเหล่านั้นแหละจะเข้าถึงการสำเร็จมรรคสำเร็จผล



ให้พากันเข้าวัดนะ วัดดูจิตใจของเรา ต้องวัดเสมอ นั่ง
ก็วัด นอนก็วัด เดินยืนก็วัด วัดเพราะเหตุใด ให้มันรู้ไว้ว่า
จิตเรามันดีหรือไม่ดี ไม่ดีจะได้แก้ไข ต้องวัดทุกวัน ตัดเสื้อ
ตัดผ้าก็ต้องวัดไม่ใช่หรอละ ไม่วัดจะใช้ได้อะไรละ



เมื่อเราเวียนเทียนเพื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้ารอบหนึ่ง
นึกพุทโธ พุทโธ ไปเดินจงกรมไป ไม่ต้องเปล่งวาจ นึกเอา
ในใจ เพ่งดูใจของเราจนครบรอบประทักษิณ ๓ รอบ
รอบที่หนึ่งแล้ว รอบที่สองให้นึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้า ท่านสอนกายของเรา สอนใจของเราเพื่อให้
เรามีความสุข เพื่อให้เรามีความสบาย เพื่อให้เรามีคุณงาม
ความดี นี่รอบที่สอง รอบที่สาม นึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์
นึกถึงยังงี้ นึกถึงกายนึกถึงใจของเรา เราเป็นผู้ปฏิบัติดี
ปฏิบัติดีทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งดวงใจ มือเราก็ก็นวดอกไม้รูป
เทียน เวียนประทักษิณ ๓ รอบ นี่ให้เข้าใจอย่างนั้น



ถ้าต้องการสิ่งไม่ดีแล้ว มันอยู่ที่ไหนละ ใจเราไม่ดี เรา
ก็เป็นคนไม่ดีสิ พุดง่าย ๆ เราต้องการความดี อะไรดีละ
ใจเราดี สงบเป็นสมาธิ มีความเยือกความเย็น เบาสบาย
สบายใจ หายเหน็ดหายเหนื่อย เมื่อยล้าไม่มี สบาย พุทโธ
เป็นผู้เบิกบาน พุทโธ เป็นผู้สว่างไสว พุทโธ เป็นผู้สบาย
ใจเรานี้จะนำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า



ความสุขทุกข์ อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ ให้ฟังดู เรา
อยากดี อะไรมันดี ความดีก็คืออย่างที่อธิบายให้ฟัง ความดี
มันยังงี้ คือใจเราดี ใจเราสงบ ไม่ทะเยอทะยานดิ้นรน ไม่
กระวนกระวายเดือดร้อน ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่หงุดหงิด ไม่
ง่อนแง่นคลอนแคลน ใจเราดีสงบนิ่ง มันว่างไม่วุ่นวาย อารมณ์
ทั้งหลายว่างไม่วุ่นวายอะไร ใจสงบมีความสุขความสบาย อัน
นี้แหละนำความสุขความเจริญมาให้ในปัจจุบันและเบื้องหน้า
ดูเอาซี



มีแต่หัวใจคนมันทุกข์ยาก หัวใจคนวุ่นวายเดือดร้อน นี่
แหละให้ดูเอา นี่แหละบาป นี่แหละนรก เมื่อจิตเป็นอย่าง
นั้นแล้ว เวลาเราดับขันธ จิตนั้นก็พาเราไปทุกข์



เพราะฉะนั้นให้รู้จัก ศาสนาอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น
มันอยู่ที่กายที่ใจของเรา เมื่อเราปฏิบัติอยู่ ศาสนามันก็
เจริญอยู่ ถ้าเราทั้งหลายไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้
กระทำ ก็หมดศาสนา



เหตุนี้เราจะนั่งสมาธิดูว่าจิตของเราตกในชั้นใดภูมิใด
เช่น กามาวจรกุศลนี้แบ่งเป็น ๒ นัย แบ่งเป็นอบายภูมิ
อันหนึ่ง แบ่งเป็นฉกามาวจรสวรรค์อันหนึ่ง เรารู้ได้ยังงี้

แบ่งเป็นอบายภูมิ คือจิตเวททุกข์ จิตเวทไม่ดี จิตเศร้าหมอง จิตวุ่นวาย นี่ไปทางอบายภูมิ ไปทางนรก จิตเราผ่องใส มีความเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส นี่เป็นฉกามาจรสวรรค์ ที่นี้ให้เราพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เห็นแต่ภายนอก ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระ เราจะได้ เราได้เห็นแต่สังขารร่างกายเท่านั้น มาเห็นแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มาเห็นอัตรภาพร่างกายนี้ มันเกิดจากนี้ทั้งหมด เราก็มาพิจารณาสังขารร่างกายเรา



จิตของเรามันมีมาก จิตดี จิตชั่ว จิตสุข จิตทุกข์ มันมีมนุษย์มีหลายชนิด นับแล้วมีถึง ๗ อย่าง มีมนุษยสเดรัจฉาน มนุสสเปโต มนุสสนิริเย ฯลฯ

มนุสสเดรัจฉาน ร่างกายเป็นมนุษย์แต่หัวใจเป็นเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน ไม่รู้จักทำบุญให้ทาน ไม่รู้จักการกราบ การไหว้ การเคารพนอบน้อม เหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน เมื่อดับขันธลงไปแล้วก็ไปสู่สัตว์เดรัจฉาน ไม่มีการกราบไหว้ การทำบุญให้ทาน เรื่องเป็นอย่างนั้น

มนุสสเปโต ใจเหมือนกับเปรต มันมีแต่โมโหโทโส อยากฆ่าอยากฟัน ตีรันฟันแทงกัน ขโมยโขยจอร์อย่างนั้น พิจารณาดูซิ มนุษย์นี้แหละเป็น เมื่อดับขันธแล้วก็ไปเป็นเปรต

มนุสสนิริเย มนุสฺยเป็นนรก มนุสฺยใจเป็นนรก มนุสฺย
เกิดมาแล้วมีแต่ความทุกข์อกทุกข์ใจ มันก่อกมลอยู่ในใจ นี่
แหละดูซี ดับขันธไปแล้วก็ไปตกนรก มันก็ตกอยู่เดี๋ยวนี้แล้ว
คือความทุกข์ความยากนี้แหละตัวนรก ไม่ได้อยู่ที่ดินฟ้า
อากาศ ใจเราทุกข์ ใจเรายาก ก่อกมลอกกมลใจ นี่แหละพากัน
ดูซี มันเป็นอย่างนี้แหละมนุษย์เรา จึงให้ภาวนา จะได้มาเลือก
พ้นสิ่งเหล่านี้

อันนี้ มนุสสเทโว แปลว่ามนุษย์สูง มนุสฺยมีกิริยามารยาท
รู้การกราบไหว้พระ ทำบุญให้ทาน รักษาศีลภาวนา เป็นมนุษย์
ใจดี รู้จักความเมตตาซึ่งกันและกัน มีความอ่อนน้อมซึ่งกัน
และกัน มีเมตตาคน เมตตาสัตว์ เอ็นดูคน เอ็นดูสัตว์ มนุสโส
แปลว่ามนุษย์สูงละ มนุสสเทโว มนุสฺยที่มีทาน มีศีล มีภาวนา
ใจมีหิริโอตตปปะ ใจมีความละอายต่อบาป กลัวบาป ใจดีมี
ความสุข ใจมีความสบาย อกใจสบาย ดับขันธแล้วไปเป็น
เทวบุตร เทวธิดา นี่เป็นอย่างนี้

มนุสสพรหมา มนุสฺยผู้รักษาศีล ก็มีพรหมจรรย์ประจำตัว
อยู่แล้ว เมื่อภาวนาไป จิตมันว่างไม่วุ่น เหมือนกะอากาศ ไม่มี
ที่ของมันละ เหลือแต่อรูปรจิต มันว่างไม่วุ่น ไม่มีอะไรที่ยึด ที่ว่าง ๆ
เป็นมนุสสพรหมา ดับขันธแล้วก็ไปเป็นพรหม ทำวรมหาพรหม
นางมหาพรหม

มนุสสอรหัตโต เป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสตัณหา ราคะ
โลภะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติหมดแล้ว

เป็นพระอรหันต์ แน่ เป็นยังงั้น เป็นจากมนุษย์นี้แหละ
ไม่ได้เป็นจากที่อื่น

มนุสสพุทโธ เป็นพระพุทโธเจ้า เป็นผู้รู้แจ้งแทงตลอด
ในสารพัดญะยธรรมทั้งหลาย ไม่มีที่ปกปิด เป็นผู้รู้แจ้งมิด
จึงได้วางศาสนาไว้อย่างนี้แหละ



แต่เราทุกวันนี้ การที่ฟัง -- ฟังกันทุกวัน แต่ไม่ปรากฏ
จะได้สำเร็จมรรคสำเร็จผล

คือเราเป็นแต่ฟังแต่เป็นพิธี มิได้ฟังถึงธรรมถึงวินัย ถึง
ข้อปฏิบัติ ฟังแต่เป็นแต่พิธีเท่านั้น

อันนี้การสำเร็จมรรคสำเร็จผล ไม่ได้สำเร็จที่อื่น
ที่ไกล สำเร็จที่ดวงใจของเรา

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทโธเจ้าท่านวางไว้ถึง ๘๔๐๐๐
พระธรรมชั้น ๓ ท่านก็ไม่ได้วางไว้ที่อื่น วางที่กายที่ใจ
ของเราเอง นี้เรียกว่าเป็นที่ตั้งแห่งธรรมวินัย

มิใช่อื่นเป็นธรรม มิใช่อื่นเป็นวินัย ท่านบอกว่า คือ
ตัวของเรานี้แหละ เป็นธรรมเป็นวินัย



ดูขิลมหายใจอยู่ที่ไหนเล่า ความรู้เราอยู่ที่ไหนเล่า
รู้ว่าสุขก็ดี รู้ว่าทุกข์ก็ดี นี่แหละมาเปิดคัมภีร์ตรงนี้ ถ้า
เราไม่เปิดคัมภีร์ตรงนี้แล้ว เราไม่รู้จักจะพ้นจากทุกข์ได้

ถ้าเราน้อมเข้าภายในแล้ว มันจะรู้จัก



รูปดีจะรู้ได้อย่างไรเล่า ว่ารูปนั้นรูปนี้ มันไกลไป
รวมสั้น ๆ แล้ว คือใจเราไม่ดี อันนี้รูปไม่ดี รูปดีเป็น
อย่างไรเล่า คือใจเราดี นี่ -- มันเป็นอย่างนี้ ให้พากัน
ให้พิจารณา



ขันธ ขันธก็แปลว่า กอง รูปขันธ นี่กองรูปอยู่
นี่หมด นี่รูปขันธ รูปขันธก็ได้แก่อะไร ขาสอง แขนสอง
ศีรษะอันหนึ่ง อันนี้รูปขันธ

นี่ขันธอันนี้แหละ อยู่ในนี้ให้พิจารณารูปอันนี้ สิ่งรูป
อันนี้มันเที่ยงหรือไม่เที่ยงล่ะ ให้พิจารณาซิ



อธิบายให้ฟังแล้ว มันหลงอะไร ถ้ามันหลงรูป ก็ยกรูป
อันนี้ หลงรูป เสียง กลิ่น รส นี่มันข้องตรงไหนแก้ตรงนั้น
เดี๋ยวนี้จึงว่า สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน นี่รู้จักกรรม
ที่ทำ ฐานะที่ตั้ง เวลานี้เราตั้งฐานอะไร กรรมอันใดอยู่ ไปยึด
อันใดอยู่ นี่เราต้องฟัง -- ดูตรงนี้ ให้มันรู้ จิตของเราข้องอะไร
มันหลงอะไร ต้องรู้จัก เมื่อเราจิตสงบได้แล้ว มันนิ่งแล้ว มัน
ก็รู้จักที่ข้อง มันรู้จักที่คา

ณะ - เมื่อรู้จักแล้วก็ - ตัด นี่ -- มันจะได้เป็นวิปัสสนา
เกิดขึ้น

นี่แหละพิจารณาซิ ผมของเรามันเป็นของสวयหรือเป็น



ของงาม หรือเป็นของสะอาด หรือเป็นของน่าเกลียด ให้พึงรู้
พึงเห็นซึ่ง เห็นว่ามันสวยแล้ว ถ้าผมของเราหลุดใส่ข้าวหรือ
ใส่อาหาร เราก็รับประทานมิได้ แน่ะ -- เมื่อรับประทานไม่ได้
มันเป็นยังงี้เล่า รวมแล้วก็เป็นของเกลียด แน่ะ

ดูซี โลกาคือชน ตามสรรพางค์ร่างกายของเรา ดูซิ นี่
ให้พิจารณาอันนี้

นขา คือเล็บ ดูซีเล็บอยู่ปลายมือปลายเท้าของเรา

ทนต์ คือฟัน - อยู่ในปากของเรา สิ่งเหล่านี้แหละ

ตโจ คือหนัง หนังหุ้มอยู่ -- เป็นที่สุดรรบ เอาหนังนี้
ออกดูแล้วเป็นยังงี้ หรือหนังคนอยู่ในจานข้าว เราจะรับได้ไหม
เมื่อรับไม่ได้ เราจะว่ามันสวยมันงามยังงี้ มันเป็นคนยังงี้

นี่จำแนกแจกออกอย่างนี้ จึงว่า ภคฺวา เป็นผู้จำแนก
แจกธรรม

เมื่อเราพิจารณาอันนี้ จิตของเรามันจะได้นิพพิทา
ความเบื่อหน่าย ในรูปในเสียง กลิ่น รสทั้งหลายทั้งหมด
นี่เราเห็นอย่างนี้ ให้เพ่งพิจารณานี้แหละจึงเป็นธรรม
จึงเป็นผู้รู้ธรรมเห็นธรรม ถ้าเราไม่จำแนกแจกออกแล้ว
แหม -- เลยถือว่า เราเป็นคนสวยคนงาม คนดี - แน่ะ
-- ก็เลยหลงอยู่ซี เลยเกิดทิฏฐิ เกิดมานะ เกิดกิเลส
เกิดตัณหา เกิดราคะ เกิดโลภะ เกิดโทสะ เกิดโมหะ
เกิดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติขึ้นมา

นี่แหละ ใจเราเป็นหลักฐาน ใจเป็นประธาน มันสำเร็จ
กับดวงใจ สิ่งไร ๆ ทั้งหมด นี่แหละนำมาเตือนใจโดยย่อ
นี่พอเป็นข้อปฏิบัติ ประดับสติปัญญาบารมีของท่านทั้งหลาย
เมื่อท่านทั้งหลายได้สดับแล้ว ในโอวาทธรรมะคำสั่งสอน
โดยย่อนี้ พอเป็นข้อปฏิบัติแล้ว นำไปพิจารณาให้ทะลุ
หัวข้อใจความในพุทธศาสนา คือกายกับใจนี้ เป็นที่ตั้งแห่ง
พระพุทธศาสนา เป็นที่ตั้งแห่งคุณพระพุทเจ้า เป็นที่ตั้งแห่ง
พระธรรม เป็นที่ตั้งแห่งพระสงฆ์ เป็นที่ตั้งแห่งมรรคและผล

เมื่อได้ยินได้ฟังดังนี้ โยนิโสมนสิการ พวกกันกำหนด
จดจำไว้ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ผูกมัดตนของตนเป็นไป
ในธรรมคำสั่งสอน

**แต่ต่อไป เมื่อเราท่านทั้งหลาย เมื่อไม่มีความ
ประมาทแล้ว จักประสบพบเห็นแต่ความสุข ความเจริญ
ศาสนาจะเสื่อมเพราะเหตุใด**

เพราะเราไม่ประพฤติเราไม่ปฏิบัติ เรื่องเป็นอย่างนี้ ใน
คุณพระพุทเจ้าเราก็ไม่มีความเคารพ ในคุณพระธรรมก็
ไม่มีความเคารพ ในคุณพระอริยสงฆ์เราก็ไม่มีความเคารพ
ในทานก็ไม่มี ความเคารพ ในศีลก็ไม่มี ความเคารพ ใน
ภาวนาก็ไม่มี ความเคารพ ในปฏิสันถารการต้อนรับซึ่งกัน
และกันก็ไม่มี ความเคารพ เมื่อเราไม่เคารพใน ๗ สถาน
นี้แหละ เป็นเหตุให้ศาสนาเสื่อม ถ้าพวกเรายังมีความเคารพ
อยู่ในสิ่ง ๗ สถานนี้แล้ว ศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไป



ศาสนาจะเสื่อมมันเป็นอย่างไร ศาสนาเจริญเป็นอย่างไร
ศาสนาจะเจริญได้คือเรามาทำกันอย่างนี้แหละ เข้าถึงคุณ
พระพุทธรเจ้า เข้าถึงคุณพระธรรม เข้าถึงคุณพระสงฆ์ เข้าถึง
คุณพระพุทธรเจ้า คือเข้าถึงพุทธร คือความรู้ เราวางกาย
ให้สบาย แล้วเราระลึกถึงความรู้ของเรา ถ้าเราไม่รู้จักที่อยู่
ของพุทธร ความรู้ ว่าอยู่ตรงไหนแล้ว (เราก็ไม่สามารถ
เข้าถึงพุทธร) ในเบื้องต้นก็ให้นึกถึงคำบริกรรมเสียก่อน



ศีลนี้เป็นหลักพุทธศาสนา เราดูศีลศีลคืออะไร ศีล
คือความงามในเบื้องต้น งามท่ามกลาง และงามที่สุด ใน
บาลีท่านกล่าวว่า **อาทิกุลยธัมม มชฺฌมกุลยาณํ ปรีโยสาน-**
กุลยาณํ กัลยาณะคือความงาม งามเบื้องต้นคืออะไรเล่า
เป็นผู้มีศีล อะไรเป็นศีลเล่า **ท่านบอกว่าสำรวมกาย วาจา**
ใจให้เรียบร้อย ดูชื่อกายเราเรียบร้อย วาจาเราเรียบร้อย
ใจเราเรียบร้อย ไม่ได้ทำโทษน้อยใหญ่ทั้งกายทั้งใจแล้ว นี่
จึงเรียกว่าเป็นผู้มีศีล



ธรรมมันอยู่ตรงนี้ **จะเรียนธรรม จะรู้ธรรม ให้มาดู**
ตรงนี้ มาดูรูป ดูเวทนา ดูสัญญา ดูสังขาร ดูวิญญาณ นี่
ให้พิจารณารูปนี้แหละ เพ่ง -- เพื่อเหตุใด ท่านยังว่ามัน
หลงรูป หลงรูป รูปอันนี้มันมีอะไรจึงพากันไปหลงอยู่นักหนา

พระพุทธเจ้าจึงได้วางไว้ให้พิจารณารูปนี้

อายตนะปณฺณตฺติ นั้น เป็นบ่อเกิดแห่งความดีและความชั่ว อายตนะภายใน ภายในนอก อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ภายในนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รวมเข้ามาแล้วสิ่งนี้ก็อยู่ในรูปนี้ นี่เป็นอย่างนั้น

ธาคฺคปณฺณตฺติ บัญญัติธาคฺ ธาคฺดิน ธาคฺน้ำ ธาคฺลม ธาคฺไฟ มาประชุมกันเข้าเรียกว่าตัวตน สัตว์บุคคล เราเขา เมื่อเป็นเช่นนี้ เราต้องมาพิจารณาในรูปนี้ ตั้งสติ พัง -- ดูรูปอันนี้ ดูเพื่อเหตุใด เพื่อไม่ให้หลง เรื่องมันเป็นอย่างนี้ เมื่อเราเห็นแล้วไม่หลงรูปอันนี้ เรากรู้จัก นะ รู้จัก โม หัวใจตัวเราจึงรักษาได้ แต่เวลานี้เราไม่รู้จัก นะ ไม่รู้จัก โม



ทุกสิ่งทุกอย่างมันเหลือแต่ของเปล่า ๆ **สนฺทิฏฐิโก** ผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเอง ถ้าตนไม่รู้ บุคคลอื่นบอกมันก็ไม่เชื่อ มันก็ไม่รู้ ถ้าเรารู้แล้ว ไม่มีใครบอกได้ มันเป็นอย่างนั้น คนว่าทุกวันนี้ศาสนาหมดศรัทธาหมดศรัทธา พระอรหันต์อรหันต์ก็ไม่มี มรรคผลไม่มีเสียแล้ว คนเข้าใจอย่างนั้นเสียมาก หมดศรัทธาหมดศรัทธา แท้ที่จริงในธรรมคุณท่านบอกว่า อกาลิโก ไม่เลือกกาลเลือกเวลาเลือกฤดู ได้ผลอยู่เสมอ **ธรรมะทั้งหลายมันหมดไม่เป็น** เพราะว่าธรรมทั้งหลายไม่ได้อยู่ที่อื่นที่ไกล ตัวของเรานี้เป็นธรรม มรรคผล การที่ไม่มี เพราะอาศัย

พระธรรมโกศาจารย์
(ท่านพุทธทาสภิกขุ)



พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาสภิกขุ)

วัดสวนโมกขพลาราม ตำบลพุมเรียง

อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

นามเดิม เจริญ

สกุล พานิช

เกิดที่ ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๔๙

ตรงกับวันขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะเมีย

โยมบิดาชื่อ นายเซี้ยะ พานิช

โยมมารดาชื่อ เคลื่อน พานิช

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๙

ที่วัดอุบล หรือ วัดนอก โดย พระครูโสมณเจตติการาม (คง

วิมาโล) เป็นพระอุปัชฌาย์

พระธรรมเทศนา โดย
ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

- ทางเดินของชีวิต
- ๑๑ ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง

ทางเดินของชีวิต

๑ กันยายน ๒๕๕๕

ชีวิตคนเรานั้น แท้จริงคือการเดินทางชนิดหนึ่ง ซึ่งเดินจากความที่เต็มไปด้วยทุกข์ไปยังที่สุดจบสิ้นของความทุกข์ที่ตนเคยผ่านมาแล้วนั่นเอง ไม่ว่าผู้นั้นจะทราบหรือไม่ทราบ รู้ลึกหรือไม่รู้ลึก ชีวิตก็ยังคงเป็นการเดินทางเรื่อยไปอยู่นั่นเอง เมื่อเดินไปทั้งไม่ทราบ ก็ย่อมมีความระหกระเหินบอบช้ำเป็นธรรมดา

การเดินทางของชีวิตนี้ มิใช่เป็นการเดินด้วยเท้า ทางของชีวิตจึงมิใช่ทางที่จะเดินได้ด้วยเท้าอีกเช่นเดียวกัน บัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อนได้พากันสนใจใน “ทางชีวิต” กันมากเป็นพิเศษ ในฐานะที่เป็นทางของจิต อันจะวิวัฒนาการไปในทางสูง ซึ่งจะไปได้สูงกว่าทางวัตถุหรือทางกายอย่างที่จะเทียบกันไม่ได้เลย

สิ่งที่เรียกกันว่า ทาง ๆ นั้น แม้จะมีสายเดียวก็จริงตามธรรมดาต้องประกอบอยู่ด้วยองค์คุณหลายประการเสมอทางเดินเท้าทางไกลแรมเดือนสายหนึ่ง จะต้องประกอบด้วยสะพาน ร่มเงา ที่พักพาอาศัยระหว่างทาง การอารักขาคุ้มครองในระหว่างทาง การหาอาหารได้เสมอไปในระหว่างทาง ฯลฯ

ดังนั้นเป็นต้น ฉันทใด ทางชีวิตแม้จะสายเดี๋ยวดีไปสู่ความพ้นทุกข์
ก็จริง แต่ก็ต้องประกอบไปด้วยองค์คุณหลายประการ ฉันทนั้น

ศาสนา เป็นองค์คุณอันสำคัญ โดยช่วยให้ชีวิตนี้มี
ความสดชื่นเยือกเย็นพอที่จะเป็นอยู่ ไม่ร้อนเป็นไฟ เช่น
เดียวกับน้ำเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงพสกษชาติให้สดชื่นงอกงาม
อยู่ตลอดเวลา ฉันใดก็ฉันนั้น

ปรัชญา เป็นองค์ความรู้ที่ช่วยให้เกิดอุดมคติอันมีกำลังแรงในการที่จะกระตุ้นให้ปฏิบัติตามศาสนาหรือหน้าที่อื่นๆ ทำให้เกิดความเชื่อ ความเพียร และคุณธรรมอื่น ๆ ที่เป็นตัวกำลังสำคัญด้วยกันทั้งนั้น อย่างมากพอที่จะไม่เกิดการทอดทิ้งหรือโลเล หรือหันหลังกลับ โดยสรุปก็คือ ช่วยให้มีค่านิยม นักปราชญ์ หรือมีปัญญาเครื่องให้ดำเนินตนไปจนลู่ถึงปลายทางที่ตนประสงค์

วิทยาศาสตร์ ช่วยให้เป็นผู้รู้จักเหตุผล ให้รู้จักใช้เหตุผล และให้อยู่ในอำนาจแห่งเหตุผล เพื่อให้ชีวิตนี้ไม่หล่นหูลับตา เดินไปอย่างโง่เง่ามกมาย ซึ่งจะทำได้เดินไม่ถึงหรือถึงช้า และไม่ได้รับผลปิ่นที่พอใจ

ศิลปะ โดยเฉพาะก็คือศิลปะแห่งการครองชีวิตหรือการ
บังคับตัวเองได้ ช่วยให้ชีวิตนี้ดูแจ่มใสงดงาม น่าชุ่มชื่นใจ น่า
รักใคร่ นำมาซึ่งความเพลิดเพลินในการก้าวหน้าไปด้วยความรู้
และการกระทำที่งดงาม ทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย

ภูมิธรรม คือธรรมสมบัติหรือความดี ความจริง ความยุติธรรมที่ประกอบอยู่ที่เนื้อที่ตัว ช่วยเหลือให้เกิดบุคลิกลักษณะอันนำมาซึ่งความเลื่อมใส ความไว้วางใจ ความนาคบหาสมาคม จากชีวิตรอบข้าง ทำให้ชีวิตนั้นตั้งอยู่ในฐานะเป็นปฐุชนียบุคคล เป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชีวิตทั้งหลาย

ความรู้ ช่วยให้มีความสามารถในการที่จะใช้ความคิดและการวินิจฉัยสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวาง ในการตัดสินใจ การค้นคว้าทดลอง การแก้ไขอุปสรรค และอื่น ๆ ในอันที่จะให้เกิดผลในการครองชีพ การสมาคม และอื่น ๆ ที่จำเป็นทุกประการโดยสมบูรณ์

สติปัญญา ช่วยให้เกิดสมรรถภาพหรือปฏิภาณในการดำเนินงานของชีวิตให้สำเร็จลุล่วงไปได้ตามแนวของความรู้ ทำให้งานของชีวิตทุกชนิดทุกระดับดำเนินไปได้โดยง่าย โดยเร็ว โดยสมบูรณ์ และปลอดภัยโดยประการทั้งปวง

อนามัย ช่วยให้มีกำลังกายอันเป็นบาทฐานแห่งกำลังใจ มีความแคล่วคล่องว่องไว อาจหาญร่าเริง สะดวกกายสบายใจในการเป็นอยู่ของตน ทำกายนี้ให้เป็นเสมือนม้าที่เจ้าของเลี้ยงดูอย่างถูกต้องที่สุดแล้ว สามารถเป็นพาหนะนำเจ้าของไปสู่ที่มุ่งหมายได้ ฉันทิโกฉันนั้น

องค์คุณ ๘ ประการนี้ กำลังรวมกันเป็นทางสายเดียวของข้าพเจ้า ช่วยชีวิตของข้าพเจ้าดำเนินไปได้อย่างเป็นที

พอใจมาก จนถึงกับนึกอยากจะยืนยันกำแพงเพื่อร่วมเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายว่า จงลองเดินทางสายนี้อันประกอบด้วยองค์คุณ ๘ อย่างนี้ดูบ้างเถิด ผลในโลกนี้คือ ทรัพย์ ชื่อเสียง และมิตรภาพก็ตาม ผลในโลกหน้าคือสุคติก็ตาม และผลอันสูงสุดพ้นจากโลกทั้งปวงคือนิพพานก็ตาม จักเป็นสิ่งที่หวังได้ครบถ้วนโดยไม่ต้องสงสัยเลย

องค์คุณทั้ง ๘ นี้ ต้องมีครบถ้วน พอเหมาะสม และเข้ากันสนิท พร้อมทั้งจะส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา จึงจะสำเร็จเป็นแนวทางและเป็นการเดินทางในตัวเองอยู่ แล้วทุกขณะไม่มีการถอยหลัง

โลกทุกวันนี้มีอะไร ๆ มากเกินไปในทางที่จะผูกพันชีวิตนี้ให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งที่บีบคั้นเผาลน ผลออกไปเพียงนิดเดียวก็จักสิ้นไถ่ลงไปในกองเพลิง ชนิดที่ยากที่จะถอนตัวออกมาได้ และถึงกับตายอยู่ในกองเพลิงนั้นเป็นที่สุด เพราะเหตุนั้น จึงเป็นการสมควรหรือจำเป็นสำหรับชีวิตทุกชีวิตที่จะต้องแสวงหาทาง และมีทางของตนอันถูกต้องปลอดภัย เพื่อก้าวหน้าไปสู่ความสะอาดหมดจด สว่างไสวและสงบเย็นสมตามความปรารถนา ไม่เสียทีที่ได้เวียนมาในเกลียวแห่งวัฏฏสงสาร จนกระทั่งมามีชีวิตในวันนี้กับเข้าด้วยชีวิตหนึ่ง

โลกทุกวันนี้มากไปด้วยขวากหนามอันเป็นอันตรายมาก ยิ่งขึ้นเพียงใด ชีวิตนี้ก็ยิ่งต้องเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม

และสมรรถภาพอันจะเป็นเครื่องป้องกันและแก้ไขอันตราย
นั้น ๆ มากขึ้นเพียงนั้น เพราะฉะนั้น อย่างน้อยที่สุด เขาจะ
ต้องมีหนทางอันประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการดังกล่าว
ทางไปของชีวิตในด้านจิตหรือวิญญาณของเขาผู้นั้นจึงจะก้าว
ไปด้วยดี คู่กันไปได้กับการก้าวหน้าในทางวัตถุหรือทางกาย
ของโลกแห่งสมัยนี้ อันกำลังก้าวกันไปอย่างมากมาย จนเกิน
พอดี หรือผิดส่วน ไม่สมประกอบ จนทำโลกให้ระส่ำระสาย
เป็นประจำวันอยู่แล้ว

ทางชีวิตแห่งสมัยนี้โลดโผน โยกโคลง ชรุรระ ขึ้น ๆ ลง ๆ
ยิ่งกว่าสมัยเก่าก่อนเกินกว่าที่จะดำเนินไปได้ง่าย ๆ โดยการใช้
วิธีการที่ง่าย ๆ สั้น ๆ เหมือนที่แล้วมา นับว่าเป็นโชคดีของ
พุทธบริษัทเราที่เรามีพระพุทธศาสนาอันแสนประเสริฐของเรา
ซึ่งอาจจะอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อันเป็นองค์คุณ ๘ ประการนั้น
ให้แก่เราได้อย่างครบถ้วน พุทธศาสนาของเรามีเหลี่ยมพราย
อันสมบูรณ์ แล้วแต่เราจะเพ่งดูกันในเหลี่ยมไหนก็มีให้ดู เป็น
ให้ได้ครบทุกอย่างทุกเหลี่ยม

พุทธศาสนา ในฐานะที่เป็นทั้งศาสนา เป็นทั้งปรัชญา
เป็นวิทยาศาสตร์ เป็นศิลปะแห่งการครองชีวิต เป็นภูมิธรรม
ที่พึงประสงค์ของมนุษยชาติ เป็น**ความรู้ที่ครบถ้วน** เป็น
สติปัญญาที่คล่องแคล่ว และเป็นอนามัยทั้งท่ายกายและ
ทางจิตเหล่านี้แต่ละเหลี่ยม ๆ นั้นเอง นับเป็นองค์คุณครบ
ทั้ง ๘ ประการที่รวมกันเข้าเป็นตัวทางและเป็นการเดินทาง



พร้อมกันไปในตัว ดังที่กล่าวแล้ว

ข้าพเจ้าขอชักชวนเพื่อนร่วมการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ทั้งหลาย ให้สนใจในทางอันเอก อันเป็นทางดังไปสู่
ความสิ้นทุกข์ของบุคคลผู้เดียวแต่ละคน ๆ ทางนี้

ข้าพเจ้าขอชักชวนให้พร้อมใจกันต่อสู้โดยทุกวิถีทาง
เพื่อให้ทาง ๆ นี้ยังคงเปิดเผยปรากฏอยู่เป็นทางเดินของ
สัตว์ทั้งหลาย

ข้าพเจ้าขอชักชวนมิตรสหายทั้งหลายให้สละแม้กระทั่ง
ชีวิต เพื่อป้องกันหนทางอันนี้เอาไว้ให้ยังคงอยู่เป็นทางรอด
ของตนและของเพื่อนสัตว์ทั้งหลายตลอดกาล อันไม่มีที่สิ้นสุด
ในนามแห่งพระพุทธองค์ผู้ทรงประกาศความจริงสากลแห่ง
มนุษยชาติทั้งมวล

ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็ปลอดภัยทุกอย่าง

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายปาฐกถาธรรมในวันนี้ อาตมาก็ยังคงกล่าว
ในยุคที่เรียกว่า **ปรมาตมธรรมกลับมา** โลกสว่างไสว ต่อไป
ตามเดิม แต่มีหัวข้อในครั้งนี้ว่า **ปัญญามาก่อนสิ่งใด ก็
ปลอดภัยทุกอย่าง** ขอให้ระลึกนึกอยู่เสมอว่า “ปรมาตมธรรม
กลับมา โลกสว่างไสว” ในฐานะที่เป็นรากฐานของศีลธรรม
ปัญญาจะต้องมานำหน้ากิจกรรมทั้งหลายของมนุษย์ ให้การ
กระทำของมนุษย์เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติ
ที่จะให้เกิดสันติสุขและสันติภาพขึ้นมาโดยแท้จริง.

ที่นี่ เราก็จะดูกันถึงสิ่งที่เรียกว่ากิจกรรม กิจกรรมของ
มนุษย์นั้นคือสิ่งที่มนุษย์จะต้องทำเพื่อความรอด สิ่งที่จะต้อง
ทำเพื่อความรอดก็คือหน้าที่ ถ้าจะเรียกเป็นภาษาบาลีก็คือ
คำว่า ธรรมะ **ธรรมะแปลว่าหน้าที่** หน้าที่ก็เพื่อความรอด
ความรอดนั้นมีอยู่ ๒ ระดับ ระดับแรก รอดชีวิต คือไม่ตาย
ระดับสอง รอดจากการเบียดเบียนของกิเลสและความทุกข์
แม้ว่าคนเรามีกินมีใช้ มีสุขภาพอนามัย มีการสังคมกันดี
แต่ถ้ากิเลสยังมีอยู่ เป็นโลภะ โทสะ โมหะ แล้วไซ้ ย่อมจะ

เบียดเบียนให้มีความทุกข์ นี่เป็นปัญหาขั้นที่ ๒ เราจึงมีความรอดเป็น ๒ ขั้น คือ รอดชีวิต แล้วก็รอดจากการเบียดเบียนของกิเลสและความทุกข์ ถ้าจะมองกันอีกทางหนึ่ง ก็จะเป็น ๒ ฝ่าย คือ รอดของบุคคลแต่ละคน และก็รอดของสังคมทั้งหมด ก็คือรอดของตนเองและผู้อื่น จะต้องรับรู้รับผิดชอบในความรอดทั้งของตนเองและของผู้อื่นเป็น ๒ ฝ่ายอยู่ดังนี้ โดยที่บุคคลแต่ละคนทำความรอดให้แก่ตนเองแล้ว ความรอดของสังคมก็มีมาเอง เพราะว่าความรอดของสังคมนั้น มันประกอบอยู่ด้วยความรอดของบุคคล

สิ่งที่เรียกว่ากิจกรรมต้องทำโดยทวารทั้งสาม คือ กาย วาจา ใจ ให้มีความถูกต้อง ถูกต้องทางกาย มันก็ไม่มีปัญหาที่จะเกิดขึ้นทางกาย ไม่ประทุษร้ายชีวิตร่างกาย ไม่ประทุษร้ายทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น ก็เป็นการถูกต้องทางกาย ไม่ประทุษร้ายความยุติธรรมของผู้อื่นด้วยวาจา ไม่พูดคำหยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา อย่างนี้เรียกว่าความถูกต้องทางวาจา ความถูกต้องทางใจนั้น ก็คือ มีความเห็น ความรู้ ความเชื่อ ความเข้าใจอะไรถูกต้อง แล้วก็มีความปรารถนาถูกต้อง ไปตามความถูกต้องของความคิด เห็น อย่างนี้เรียกว่าความถูกต้องทางใจเรียกว่าความถูกต้อง ๔ ประการ อย่างที่เรียกโดยชื่ออย่างหนึ่งว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ดังที่ถือกันอยู่เป็นหลังทั่ว ๆ ไป เป็นข้อความของอริยสัจจองค์สุดท้ายคือองค์ที่ ๔.

ที่นี่ ก็มาถึงสิ่งที่เรียกว่า **ปัญญา** คำว่าปัญญาแปลว่า รอบรู้ โดยความหมายก็คือ **รู้จริงในสิ่งที่ควรรู้ สิ่งควรรู้ คือสิ่งที่ดับทุกข์และแก้ปัญหามนุษย์ได้** สิ่งที่ไม่จำเป็น จะต้องรู้นั้นมีมากมายมหาศาลเหลือที่จะกล่าว มันเป็นความรู้ที่ลึกกว่าเป็นความรู้ แต่ความรู้ที่ควรรู้ ก็คือเฉพาะที่ดับทุกข์ได้และแก้ปัญหได้ ในปัจจุบันนี้เราก็ก๊อปฏิบัติกันอยู่ว่ามัน จะต้องเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ประกอบกัน.

อย่างที ๑ คือรู้หนังสือ หรือจะเรียกว่าโลกของศาสตร์ เป็นศาสตร์สำหรับสร้างปัญญา จัดให้เป็นศาสตร์เบื้องต้นที่สุด ที่มนุษย์จะศึกษา เรียกว่ารู้หนังสือง่าย ๆ ก็แล้วกัน.

อย่างที ๒ รู้อาชีพ คำว่าอาชีพนี้มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือว่าทำงานหาเลี้ยงชีพอย่างหนึ่ง และมีการ ดำรงชีพอยู่อีกอย่างหนึ่ง การหาเลี้ยงชีพต้องมีความรู้เรื่อง อาชีพนั้น ๆ จึงจะทำอาชีพได้ ครันมีอาชีพ มีผลของอาชีพ มีอะไรเพียงพอแล้ว ก็ยังจะต้องรู้จักดำรงชีพให้ถูกต้องตาม ที่ควรจะเป็น ข้อนี้ก็พอจะเข้าใจกันได้ แล้วแต่ฐานะของ บุคคลที่จะดำรงชีพให้เหมาะสมแก่สถานะแห่งตน ไม่เกิด ปัญหาใด ๆ ขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

ทีนี้เรื่องที่ ๓ ก็คือ วัชรธรรมะ วัชรธรรมะเป็นเรื่องราว เป็น ความรู้เรื่องดับทุกข์ฝ่ายจิตฝ่ายวิญญูญาณ สองเรื่องที่แล้วมา เป็นเรื่องทางวัตถุ ทีนี้ก็เป็นเรื่องฝ่ายจิตฝ่ายวิญญูญาณ ซึ่ง สุขุมละเอียดอ่อน จะต้องศึกษากันอย่างดี แล้วยังจะต้อง

ปฏิบัติกันอย่างดีจึงจะสำเร็จประโยชน์

อย่างที่ ๑ รู้หนังสือ อย่างที่ ๒ รู้อาชีพ อย่างที่ ๓ รู้ธรรมะ คือจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรจึงจะถูกต้องตามความหมายของคำว่ามนุษย์ เดี่ยวนี้ในโลกเราให้เรียนกันแต่เพียง ๒ อย่าง คือ รู้หนังสือแล้วก็รู้อาชีพ ไม่รู้ว่าจะจะเป็นมนุษย์กันอย่างไร อาตมาเรียกการศึกษาระบบนี้ว่า **การศึกษาระบบหมาหางด้วน** รู้แต่หนังสือกับอาชีพ แต่ก็ไม่รู้จะเป็นมนุษย์กันอย่างไรให้ถูกต้องโดยปราศจากปัญหาทั้งปวง เป็นความรู้ชั้นสำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็มักจะเกี่ยวกับศาสนา มหาชนในบางถิ่น บางแห่ง บางประเทศ รังเกียจศาสนา ไม่นำเอาเข้ามาประกอบไว้ในวงการศึกษา ยกไว้ให้เป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคล เมื่อบุคคลเขาชอบตามใจตัวเอง เขาจะเอาศาสนามาศึกษา ทำไม่ให้ขัดใจเขา เขาก็เลยไม่ศึกษากันเป็นส่วนใหญ่ ก็เลยขาดความรู้ในเรื่องทางจิต ทางวิญญาณว่าจะจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาขึ้นมา ขอให้มีความสนใจเป็นพิเศษในความรู้ประเภทที่ ๓ คือความรู้ว่าจะจะเป็นมนุษย์กันอย่างไรจึงจะไม่เป็นปัญหา จึงจะเป็นมนุษย์ที่เต็ม เต็มเปี่ยมแห่งความหมายของคำว่ามนุษย์ คือมีจิตใจสูงเหนือปัญหา เหนือความทุกข์โดยประการทั้งปวง หวังว่าท่านทั้งหลายจะสนใจในเรื่องปัญญาและวิชาความรู้ว่าจะต้องรู้หนังสือ รู้อาชีพ รู้ธรรมะ เพื่อควบคุมชีวิตให้เป็นไปอย่างถูกต้อง

ที่นี้ก็มาถึง **หน้าที่ของปัญญา** ปัญญามีหน้าที่ที่จะต้องทำอย่างไรบ้าง

ข้อนี้ขอจำแนกเป็นอย่าง ๆ คือเมื่ออยู่ตามปกติ เมื่อเรามีชีวิตอยู่ตามปกติ เราจะต้องมีความรู้ที่จะควบคุมความรู้สึกสำนึกต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่สร้างปัญหาอะไรขึ้นมา มีแต่ความสงบเย็น นี่เป็นหน้าที่ของปัญญาอย่างหนึ่ง

อย่างถัดไปก็คือ เมื่อมันมีอารมณ์มากกระทบนี้ เมื่อมีอารมณ์มากกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และมีเรื่องเข้ามากระทบใจ เวลาอย่างนี้มันไม่ใช่ปกติ สิ่งที่มากระทบล้วนแต่นำมาซึ่งปัญหา จะต้องมียุปัญญาเพียงพอว่าจะต้องจัดการกับสิ่งนั้น ๆ อย่างไร เรื่องทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ต้องมีปัญญาควบคุมให้เป็นเรื่องของสติปัญญา** อย่าให้เป็นเรื่องของอวิชชา ความโง่ ความเขลา ซึ่งมีแต่จะปรุงแต่งกันไปจนมีความทุกข์ในที่สุด ถ้ามีปัญญาควบคุมแล้ว ก็จะควบคุมไว้ได้ ไม่ให้การกระทบนั้นปรุงแต่งปัญหาหรือความทุกข์ขึ้นมา ก็จะรู้จักแก้ปัญหายุ่งยากทุกอย่างที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ที่มากกระทบ

ที่นี้ถัดไปเราจะต้องมียุปัญญาเมื่อกำลังมีความทุกข์ เวลาที่มีความทุกข์นั้นจะต้องอาศัยปัญญาและอุปกรณ์ของปัญญา เช่น สติ นำมาซึ่งปัญญา เพื่อรู้จักตัวความทุกข์ รู้จักเหตุของความทุกข์ รู้จักสภาพตรงกันข้าม แล้วก็จะรู้วิธีแก้ไขความทุกข์นั้นให้หายไป ขณะที่กำลังมีความทุกข์ต้องใช้สติ

ปัญญา ไม่จำเป็นจะต้องไปพึ่งสิ่งที่ไร้เหตุผล เช่น เรื่องของ
ไสยศาสตร์ บนบานศาลกล่าวชนิดที่ไม่มีปัญญาเอาเสียเลย
อย่างนั้นมันจะเพิ่มความทุกข์ให้มากกว่า จะเป็นปัญหาไม่มี
ที่สิ้นสุด จะต้องใช้ปัญญาอันเฉียบแหลมมาจัดความทุกข์
นั้นออกไป **สิ่งทั้งหลายมีเหตุ ต้องรู้จักเหตุให้ถูกต้อง** สิ่ง
ที่เป็นเหตุนั้นก็ล้วนแต่เป็นธรรมชาติด้วยกัน เราจะต้องรู้จัก
เรื่องของเหตุและผล แกะไขที่เหตุ ผลก็จะได้รับ แต่ว่าคน
ส่วนมากถือเอาต้นเหตุภายนอก มักจะถือเอาโชคกลาง ผีสาธ
เทวดา พระเจ้าอะไรต่าง ๆ มาเป็นต้นเหตุ ในทางพุทธศาสนา
นั้นถือเอาต้นเหตุภายใน **คือความไม่รู้ตามที่เป็นจริง** เป็นต้น
เหตุทำให้เกิดปัญหาและความทุกข์ ทุกอย่างที่มากระทบ
ดังนั้น เมื่อมีความทุกข์ต้องมีปัญญาที่ถูกต้องพอกันมาจัด
ความทุกข์นั้นออกไปเสีย

สิ่งสุดท้ายก็คือ เมื่อกำลังมีสุข ข้อนี้อาจจะแปลกหู
สำหรับบางท่านว่าเรายังจะต้องใช้ปัญญามาควบคุม
สถานการณ์แม้เมื่อมีสุข ในกรณีที่มีความสุข หรือกำลัง
มีความสุข กำลังมีความสุข ถ้าโง่ไปมันก็จะหลงใหลใน
ความสุข หลงใหลในความสุขเรียกว่าหลงในความสุข
แล้วก็จะทำผิดพลาดหลายอย่างหลายประการเกี่ยวกับ
ความสุขนั้น แม้แต่จะไปยึดมั่นถือมั่นในความสุขนั้น
ให้เป็นเรื่องหนักอกหนักใจ จนกลัวจะสูญเสีย จนเกิดหึง
เกิดหวง เกิดความเห็นแก่ตัวอย่างอื่น ๆ ขึ้นมา การที่หลง

และเหลือในความสุขนั้นไม่ใช่เป็นของดี เป็นความมัวเมาชนิดหนึ่ง เพราะขาดปัญญา

ดังนั้น จะต้องมียุติญาครบในที่ทุกสถานหรือทุกกรณี คือ เมื่ออยู่ตามปกติธรรมดานี้ก็มียุติญา เมื่อมีอาการมากกระทบโดยเฉพาะก็ต้องมียุติญาจัดการ เมื่อกำลังมีความสุขก็จะต้องมียุติญารู้จักความสุขดี ไม่หลงและหลงหรือเป็นทาสของความสุข ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ยิ่งไปกว่าเท่า นี่แหละหน้าที่ของปัญญา

ที่นี่จะพิจารณากันต่อไปถึงสิ่งที่เรียกว่า เครื่องขนส่ง เครื่องขนส่งของปัญญาให้ปัญญามีมาทันเวลาที่เหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นจนได้ ใช้ปัญญาแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าปัญญามาไม่ทันเวลาก็เป็นหมันเปล่าเหมือนกับไม่มีปัญญา ต้องมีเครื่องขนส่งปัญญาเอามาให้ทันเวลา สิ่งนั้นก็คือสิ่งที่เรียกกันว่าสติ สติ ความระลึกได้ สตินี้แปลว่าสิ่งที่แล่นไปอย่างรวดเร็ว เหมือนอาการที่ลูกศรแล่นไปอย่างนั้น แต่คำพูดนี้ก็ยังไม่พอ ควรจะพูดว่าเร็วเหมือนสายฟ้าแลบมากกว่า สติต้องรวดเร็วเหมือนกับสายฟ้าแลบ นำเอาปัญญาคือความรู้ที่ได้อบรมไว้ตรงตามธรรมชาตินั้นมาใช้ ในกรณีนั้น ๆ ปัญญาคือความรู้ว่า อะไร อย่างไร อย่างถูกต้อง สติเป็นเครื่องขนส่งเอาปัญญานั้นมาทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และปัญญานั้นก็มาขึ้นคุมเชิงอยู่ในรูปของสิ่งที่เรียกว่าสัมปชัญญะ สติขนส่งปัญญานำเอามาใช้ให้ทันเหตุการณ์



มายืนคุมเชิงอยู่เรียกว่าสัมปชัญญะ

ดังนั้น เห็นได้ว่าต้องทำงานร่วมกันทั้ง ๓ อย่าง เป็น ๓ เล้าก็ได้ สติเอาปัญญามาควบคุมสถานการณ์อยู่เป็น สัมปชัญญะ แล้วยังแถมจะต้องมีผู้ร่วมงานอื่น ๆ อีกบ้าง ตามควรแก่กรณี เช่น สมาธิบ้าง วิริยะบ้าง ขันติบ้าง มา เป็นอุปกรณ์โดยเหมาะสมแก่กรณีนั้น ๆ ปัญญาก็สามารถ ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์คือเต็มกำลัง ทันท่วงทีเหตุการณ์ ถ้า ปราศจากสติเป็นเครื่องนำมาซึ่งปัญญาทันแก่เหตุการณ์แล้ว ปัญญาก็เป็นหมัน เหมือนอย่างคำพูดที่พูดว่า *ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด* ก็เพราะว่าไม่สามารถจะนำเอามาใช้ทันเวลา แห่งเหตุการณ์นั่นเอง จะมีความรู้ท่วมหัวเท่าไร มันก็อยู่แต่ ความรู้ ไม่ได้นำเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเห็นได้ว่า สิ่งสำคัญที่จะช่วยได้ก็คือสติ สติ ก็ต้องมีสติในทุก ๆ กรณี ในทุก ๆ เวลา ในทุก ๆ สถานที่ ปัญญา ก็จะมีประโยชน์ในทุก ๆ สถานที่ ในทุก ๆ กรณี เช่นเดียวกัน

ที่นี่ก็จะดูกันต่อไปถึงที่มาของปัญญา หรือบ่อเกิดของ ปัญญา จะเห็นได้ว่าอย่างน้อย คือโดยหลักใหญ่ ๆ ก็มี อยู่ ๒ ประการ ประการแรก คือ การได้ฟัง หรือได้ศึกษา ได้ยินได้ฟัง บาลีเรียกอาการนี้ว่า **ปรโต โฆโส** การโฆษณา ของผู้อื่นคือผู้ที่บอกที่สอนนั้นแหละ ก็จะต้องมีการได้ยิน ได้ฟังการบอกการสอนของผู้อื่น ครั้นแล้วก็มาถึงเอา มาทำไว้ในใจโดยแยบคาย เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ**

โยนิโสมนสิการ แปลว่า เอามากระทำไว้ในใจโดยเหตุ โยนิโส แปลว่า โดยเหตุ หรือโดยโยนิคือโดยเหตุ โดยที่เกิด โยนิโสก็แปลกันว่าโดยแบบคาย ก็ถูกต้องแล้ว แต่ขอให้รู้ว่า แบบคายนั่นต้องระลึกถึงเหตุ ถึงส่วนที่เป็นเหตุ จึงเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแบบคายคือมาคิดนึกมาใคร่ครวญ มาทำความเข้าใจตามลำดับขั้น ได้ฟังมาแล้วก็มาคิดนึก โดยวิธีการใช้เหตุผล ได้ผลแห่งการใช้เหตุผลแล้วก็มา ลองปฏิบัติทำในจิตใจดู เรียกว่า ภาวนา คือ ทำให้มัน เจริญ ๆ ๆ ยิ่งขึ้นด้วยความรู้ นั่น ก็ประกอบกันแล้วก็ เป็น ปัญญา

ปัญญาเพียงแต่ได้ยินได้ฟังมานั้นยังไม่พอ ยังเข้าใจไม่ได้ เพราะมันอาจจะผิดได้ จึงต้องมาคิดนึก ใคร่ครวญโดยเหตุผล โดยเหตุผลแล้วมันก็ยังไม่พอ เพราะมันอาจจะใช้เหตุผลผิดก็ได้ จะต้องลองปฏิบัติ ต่อเมื่อแจ่มแจ้งประจักษ์แก่ใจดับทุกข์ ได้จริงจึงจะถือเอา นี้เรียกว่าสมบูรณ ได้ฟังมา ใคร่ครวญ พิจารณา ประพตติกระทำจนเกิดความแจ่มแจ้ง ถือเอาไว้ เป็นหลัก คือปัญญาที่สะสมไว้ สะสมไว้ ๆ สำหรับจะได้มา ขนเอาไปใช้ในเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น

หวังว่าท่านทั้งหลายจะรู้จักพอกพูนปัญญาด้วยประกอบ โดย ๒ ประการนี้ คือ การฟัง และเอามากระทำในใจ โดยแบบคาย ตั้งแต่ใคร่ครวญคำนวณโดยเหตุผลจน กระทั่งเห็นแจ่มแจ้งประจักษ์แก่จิตใจ



ที่นี้ก็จะมาตุผลแห่งปัญญากันบ้าง มีพระบาลีว่า **ปัญญาปริสุद्धมติ** แปลว่า **สัตว์ทั้งปวงจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา** คำว่า บริสุทธิ์ คือเกลี้ยงเกลาไปจากปัญหาและความทุกข์ นี่เรียกว่าบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา คือความรู้ที่ถูกต้องที่เป็นจริง สามารถจะประพจน์ปฏิบัติขจัดปัญหาและอุปสรรคหรือความทุกข์ทั้งหลายได้ เรียกว่าบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา มีพระบาลีว่า **สมมาทิฏฐิ สมทานา สพพํ ทุกขํ อุปปจฺจํ** สัตว์ทั้งปวงล่วงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยสมทาน สัมมาทิฏฐิ คือ มีการประกอบสัมมาทิฏฐิอยู่อย่างดี อยู่อย่างถูกต้อง คือพอดี ไม่ใช่ถึงกับยึดมั่นถือมั่นให้ เป็นความมีความมกมายไปเสีย มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง โดยนัยแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้จักความทุกข์และเหตุแห่งความทุกข์ รู้จักสภาพตรงกันข้ามคือไม่มีทุกข์และหนทางที่จะดับทุกข์ได้ อย่างนี้ก็พอที่จะเรียกได้ว่า สัมมาทิฏฐิ ครั้นมีแล้วก็สามารถช่วยให้กระทำได้อย่างถูกต้องตามเรื่องราวที่เกิดขึ้น จึงมีคำสรุปในที่สุดท้ายว่า ปัญญา นั้นประเสริฐน่านำกุศลธรรมทั้งปวง จะเป็นคำโบราณก่อนพุทธกาลก็ได้ว่า **ปัญญาหิฏฐา กุสลา วทนติ นกฺขตฺตราชา วิวตารกานํ** เป็นต้น แปลว่า ผู้รู้ผู้ฉลาดได้กล่าวปัญญาว่า ประเสริฐสุด เหมือนที่พระจันทร์เด่นกว่าดวงดาวทั้งหลาย กุศลธรรมทั้งหลายที่จะประพจน์กระทำเรื่องศีลก็ดี เรื่องอื่นๆ ก็ดี เป็นไปตามอำนาจของปัญญา นี่เรียกว่าผลของปัญญา

สามารถจะนำกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้น ให้ตั้งอยู่ ให้เป็นไปโดยถูกต้อง

ในที่สุด เราก็มาพิจารณาดูในข้อที่ว่า ปัญญามาก่อนสิ่งใดจะปลดปล่อยทุกอย่าง คือปัญญาจะนำกิจกรรมของมนุษย์ให้เข้าไปในลักษณะที่ถูกต้อง ปัญญาจะนำศีลธรรมไม่ให้เข้ารกเข้าพง ถ้าถือศีลด้วยความยึดมั่นถือมั่นหมายมั่นแล้ว ก็เป็นสัสดีพตปรามาส เข้ารกเข้าพง แม้แต่จะให้ทานก็ให้ปัญญานำหน้า อย่าให้บำบุญกระทำทาน แม้จะมีสระสระคณินในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ทำด้วยปัญญา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นให้กลายเป็นไสยศาสตร์ไปเสีย จะประกอบอาชีพก็ต้องมีสติปัญญา รู้ว่าไม่ต้องเลือกงาน เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์กำลังของตน แล้วก็ทำไปอย่างสนุกสนาน ปัญญาจะเป็นเครื่องนำกระแสความคิดนึกให้ดำเนินไปถูกทาง ที่ควรจะเป็น ความคิดนึกนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นตัวชีวิต เป็นตัวนำชีวิต เป็นชีวิตที่นำถูกนำไปเป็นทุกอย่างเลย แล้วมันจะต้องมีปัญญานำกระแสแห่งความคิด สูงขึ้นไปก็นำสมาธิ ถ้าสมาธิไม่มีปัญญาควบคุมแล้ว สมาธิก็เจือจางออกนอกทางไป เป็นสมาธิเพื่อความเห็นแก่ตัว หาประโยชน์จากอิทธิปาฏิหาริย์ อย่างนี้เป็นต้น ปัญญาจะนำการประพฤติที่ขจัดขัดเกลากว้างขวาง สิ่งควรขจัดขัดเกลากว้างขวาง นำความปรารถนาให้ถูกต้อง นำการพูดจาให้ถูกต้อง นำลัทธิที่จะยึดถือหรือที่จะเลือกเอามายึดถือให้ถูกต้อง

โลกนี้ทั้งหมดทั้งสิ้นต้องนำด้วยปัญญา ความรู้ตามที่
เป็นจริง มีลักษณะดังกล่าวมาแล้ว ไม่ใช่นำไปด้วยกิเลส
ตัณหา ดังที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในโลกปัจจุบัน กิเลสตัณหา
มีโอกาส มีอำนาจในการนำโลกมากเกินไป เพราะที่ไม่สนใจ
ในเรื่องของธรรมะ ไม่สนใจเรื่องของศาสนา ไม่สนใจใน
เรื่องทางจิตทางวิญญาณ สนใจกันแต่เรื่องทางวัตถุ ทางเนื้อ
ทางหนังยิ่ง ๆ ขึ้นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น โลกนี้ก็ถูกนำ
ไปด้วยกิเลสตัณหา ทำให้มีเรื่องวิฤตการณ์อันถาวรในโลก
โลกต้องนำไปด้วยปัญญา อย่าถูกนำไปด้วยกิเลสตัณหา
เห็นแก่ตัวเลย มีผู้อ้างตนว่าเป็นคนมีปัญญาอยู่ทั่ว ๆ
ไปหมด อย่าได้ไปหลงใหลสิ่งๆที่เรียกว่าเงาของบุคคลชนิดนั้น
ก็จะรอดพ้นจากปัญหาทั้งปวงได้ คือเอาตัวรอดได้ นี่แหละ
คือข้อที่แสดงให้เห็นว่าปัญญาต้องมาก่อนสิ่งใด แล้วก็จะ
ปลอดภัยทุกอย่าง ที่จะมีมาหรือกำลังมีอยู่

หวังว่าท่านสาธุชนทั้งหลายได้รู้จักสิ่งที่เรียกว่าปัญญา
ในฐานะจำเป็นต้องมาก่อนสิ่งใด มีความเข้าใจในปรมัตถธรรม
ข้อนี้แล้ว จิตใจก็จะสว่างไสว สามารถนำชีวิตจิตใจให้ก้าวพ้น
จากอุปสรรคทั้งปวงได้ แล้วจึงมีความสุขอยู่ทุกทีพาราตริกกาล
เทอญ.

ธรรมะบางตอน โดย
ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

- ทางเดินของชีวิต
- อดีตมมยตา กับ สันติภาพ
- มารู้จักพระพุทธศาสนากัน
ให้ยิ่งกว่าที่แล้วมา
- สมาธิภาวนา
- ชีวิตที่ไม่เสียชาติเกิด
- อดีตมมยตาเท่าที่ควรจะรู้จักกันไว้บ้าง

ฯลฯ

ร่างกายและจิตใจก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นร่างกาย
จิตใจแล้วมันจะต้องเป็นทุกข์ไปหมด ไม่ใช่ มันต้องทุกข์
ต่อเมื่อในนั้นมีคามยึดมั่นว่า ตัวกู ของกู ต่างหาก
มันจึงเป็นทุกข์ ส่วนในร่างกายและจิตใจที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ
ไม่เจือด้วยความรู้สึกตัวเราของเรานี้ ไม่มีทุกข์เลย เช่น
ร่างกายและจิตใจของผู้ที่เราถือว่าเป็นพระอรหันต์ เป็น
ร่างกายและจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่เจือด้วยกิเลสตัวเรา
ของเรา จึงไม่ทุกข์ ไม่รู้สึกเป็นทุกข์



ถ้าใครสามารถเอาความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เข้ามากำกับอยู่กับชีวิตประจำวันแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่ามีความเชื่อ
ด้านทานโรคสูงสุด แล้วอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส นั้น จะไม่
เกิดเป็นพิษขึ้นมาได้ เราจะมีอยู่ เป็นอยู่อย่างมีความสุข



เวลาที่เอาไปใช้เหลวไหลเสียวันหนึ่ง ๆ ตั้งมากมาย
ขอเปลี่ยนเอามาทำสมาธิ และเมื่อทำงานอยู่ก็ทำสมาธิได้
โดยทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ไม่ว่าจะทำการงานอะไรอยู่ก็ตาม



แม้ไก่ฟักไข่ให้ดีก็แล้วกัน ไม่ต้องคิดว่าลูกไก่จะออกมา



การบวชนั้นคือการเว้น เว้นเสียจากสิ่งที่ควรเว้น

บุคคลบางคนไม่อาจออกไปบวช หรือว่าเป็นสตรีไม่อาจ
จะบวชเป็นภิกษุณีก็เสียใจ หรือน้อยใจอย่างนี้ก็มี หรือ
ด้วยเหตุอย่างอื่นออกไปบวชไม่ได้ อย่างนี้ก็มี ไม่ต้องเสียใจ
พยายามประพฤติปฏิบัติในธรรมะ ซึ่งเป็นการปฏิบัติให้ดีที่สุด
ให้สูงที่สุดตามที่จะทำได้ ก็จะเป็นการบวช (อยู่ที่บ้าน)



บางกรณี บวชอยู่ที่บ้านจะทำได้ดีกว่าบางคนหรือบาง
พวกที่ไปบวชเหลวไหลอยู่ที่วัด หรือแม้อยู่ในป่า ด้วยเหตุนี้
แหละที่จะกล่าวได้ว่า เรื่องสถานที่นั้นก็ไม่สำคัญเด็ดขาดอะไร
นัก มันสำคัญหรือเด็ดขาดอยู่ที่การประพฤติกระทำมากกว่า

(บรรยายธรรม ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไซยา

๒๓ มีนาคม ๒๕๒๘)

ธรรมะที่จะต้องใช้ทุกกรณี ไม่ว่าที่ไหน อย่างไร ได้แก่
“สติ”

ถ้าในขณะสัมผัสนั้น เราเป็นคนโง่ คือไม่มีสติ
หรือไม่มีปัญญาใด ๆ ในขณะที่สัมผัสนั้น มันก็เป็น
สัมผัสโง่ มันก็ออกมาเป็นเวทนาโง่ คือไม่มีสติควบคุม

มันก็ปรงความคิดนึกต่อไป คือมีความยินดี เมื่อสัมผัสนั้น
ให้พอใจ ยินร้าย โกรธแค้น ชัดเคือง เมื่อสัมผัสนั้นไม่พอใจ
หรือเกิดพะวงหลงไหลอยู่

นี่มันเกิด โลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นมาตรงนี้



ที่นี้มันจะเกิดสิ่งที่เรียกว่า **ตัณหา** คืออยากต่อไป ใน
กรณีที่เกิดโลภะ คือเวทนา เป็นที่ถูกใจ เกิดโลภะ มันก็เกิด
ตัณหาสำหรับจะได้จะเอา จะมีไว้หรือจะหามาอีก หรือถ้า
หากว่ามันเกิดโทสะ คืออารมณ์นั้นไม่น่าพอใจ เกิดโทสะ
มันก็เกิดความอยาก คือตัณหา อยากจะฆ่าเสีย อยากจะ
ทำลายเสีย หรืออยากจะทำไล่ออกไปเป็นอย่างน้อยตาม
แบบของโทสะ ถ้าว่ามันไม่แน่ว่าอย่างไร มันก็วนเวียนอยู่
ที่นั่น เป็นลักษณะของโมหะ



นี่ มันเกิดโลภะ โทสะ โมหะขึ้นมาแล้ว มันก็เกิดไฟ
เกิดไฟขึ้นในจิตใจ ถ้ามี “สติ” เสียแต่ในขณะที่ผัสสะแล้ว
มันไม่เกิดอย่างนี้

เมื่อมีตัณหาเป็นความอยากแล้ว มันก็ปรงต่อไป
เป็นอุปาทานคือความอยาก ความรู้สึกอยาก มันก็จะปรง
ให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้อยาก ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น
ไม่ใช่ตัวตนอะไร พอมีผู้อยากแล้ว มันก็ถึงที่สุดแล้วที่มัน
จะเป็นเรื่องสำหรับจะเป็นทุกข์ทรมาน คือ **มันมีความรู้สึก**

หนักตัว ความมีตัวตน ความมีของตน และเมื่อมีตัวตนแล้ว
มันก็มีอะไรเป็นของตน



คำว่า “สติ” นั้น ประกอบอยู่ด้วยปัญญาเสมอ

สติ ขนเอาปัญญามาทันเวลาที่มีการกระทบทาง
อายตนะนี้ มันก็รู้ว่าควรทำอย่างไร มันก็เลยทำไปในทาง
ที่ไม่เกิดทุกข์ ไม่เกิดความรัก ไม่เกิดความโกรธ ไม่เกิด
ความเกลียด ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความอิจฉาริษยา ไม่เกิด
ความหึงความหวง ไม่เกิดความอาลยอวรณ์ ไม่เกิดอะไร
ต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งความทนทุกข์ทรมาน ที่เรียกว่า “มีสติ”

ผู้ที่มีธรรมะแล้วก็ต้องเป็นความกลัว ความละอาย
อย่างยิ่งประจำตัว มีหิริมีโอตตปปะในธรรมที่เป็นภายใน
หมายความว่าที่ใคร ๆ เขารู้เขาเห็น ก็ยังไม่สำคัญเท่า
ที่ไม่มีใครรู้ใครเห็น เรารู้เห็นแต่ของเราคนเดียว นี่
สำคัญมาก



ทางจิตก็ต้องมีจิตสูงอยู่เหนือปัญหา จะต้องมีจิตใจสูง
เหนือปัญหาเหนือความทุกข์

การปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อความเจริญนั้น เรียกว่า ธรรม-
ปฏิบัติ ถ้าเป็นเพียงความรู้ก็เรียกว่า ธรรมปริยัติ ครั้นปฏิบัติ
ก็เป็นธรรมปฏิบัติ ได้ผลมากก็เป็นธรรมปฏิบัติ



ธรรมะคือการทำหน้าที่ การทำทำงานคือการปฏิบัติธรรม



จิตที่คิดจะให้มัน มันสูงกว่าจิตที่คิดจะเอา



อย่าอยู่ด้วยความหวัง แต่อยู่ด้วยสติปัญญา สติปัญญา
รู้ว่าควรทำอะไรก็ทำ อย่าไปหวัง ทำให้มันถูกต้อง ผลมันมา
เอง ไม่ต้องหวังให้มันกัดหัวใจ หวังเมื่อไหร่มันกัดหัวใจ
เมื่อนั้น อย่าอยู่ด้วยความหวัง แต่อยู่ด้วยความถูกต้อง
ของการประพฤติการกระทำ



เราจะมีอัตตาที่เป็นอนัตตา แล้วมันไม่กัด แต่มีอัตตา
ที่เป็นอัตตาแล้วมันกัดเรื่อย (กัดในที่นี้หมายถึง กัดใจ)
ฉะนั้น จงมีอัตตาที่มีใช่อัตตา คือมีตัวฉันที่มีใช้ตัวฉัน
มีของฉันซึ่งมีใช้ของฉัน หรือจะมีตัวกูซึ่งมีใช้ตัวของกู-ตัวกู
ก็ได้ มันมีตัวฉันซึ่งมีใช้ตัวฉัน จงมีชีวิตอยู่ด้วยตัวฉันซึ่งมีใช้
ตัวฉัน นั่นแหละคืออนัตตา เพราะความรู้สึกว่าอัตตามันต้อง
มีธรรมชาติ และตามคำพูดที่พูดอยู่ มันก็มีเป็นอัตตาอยู่
อย่างนั้น แล้วอัตตานั่นแหละทำให้เป็นอนัตตาเสีย อย่าได้
ถูกยึดมั่นว่าเป็นตัวตนหรือเป็นตนโดยแท้จริงอะไร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งบรมธรรม สำเร็จได้ด้วยใจไม่
กำมือเดียว... ไม่ต้องเรียนจนจบพระไตรปิฎกหรือไม่ต้องเรียน

กันมากมายเข้าไปไม่กำมือเดียว ว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร
ดับทุกข์อย่างไร นี่ก็กำมือเดียว



สมาธิภาวนาคืออะไร? สมาธิภาวนาคือการฝึกจิต และ
การใช้จิตที่ฝึกแล้วให้ทำหน้าที่ของมันโดยสมบูรณ์จนถึง
ที่สุด



จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุดนั้น จะต้องมียวิธีฝึกไป
ในทางที่จะคอยเฝ้ากำหนดการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของ
เวทนา สัญญา และวิตก

เราถือว่าปัญหาสำคัญที่สุดที่ทำให้ความยุ่งยากให้แก่คน
เราในทางจิตนั้นคือสิ่งทั้งสามนี้ คือ เวทนา สัญญา และ
วิตก

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูป
หูได้ฟังเสียง เป็นต้น จะมีความรู้สึกรักหรือเกลียด ชอบหรือไม่ชอบ
สบายหรือไม่สบาย เรียกว่าเวทนา

ส่วน สัญญา นั้น คือ ความรู้สึกที่ย้อนหลังไปในทาง
อดีต เป็นความจำ เป็นความหมาย เรียกว่าสัญญาเกิดขึ้น
ปรุงแต่งจิต ชักจิตไปในทิศทางต่าง ๆ โดยไม่ต้องเห็นรูป
ฟังเสียงจากภายนอก มันก็สามารถปรุงคนให้เป็นเหมือนกับ
ละเมอเพ้อฝัน ฟุ้งซ่านเป็นทุกข์เล่นสนุก ๆ อย่างนั้นเอง
นี้เรียกว่าสัญญา

อันที่สามเรียกว่า *วิตก* คือความคิด ความนึก ความตรึก ความตรึก ไปตามเหตุการณ์ ไปตามอาการที่ได้ผ่านมากระทบ

ทั้ง ๓ อย่างนี้ สิ่งที่เกิดอยู่เป็นประจำ เป็นสิ่งธรรมดาที่สุดในคนเราหรือในจิตใจของเรา และก็เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความยุ่งยากมากที่สุดแก่คนเรา ฉะนั้น เรา รู้จักสิ่งนี้แล้วคอยกำหนดได้อย่างละเอียด ถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างนั้นก็หมายความว่าไม่ปล่อยใจให้เวทนา หรือสัญญา หรือวิตกนั้นมันทำอะไรเรา อย่างที่ว่าหมดความผาสุก หมดความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ คือว่าไม่ให้มันทำอันตรายเราได้หรือถ้าจะกล่าวอย่างภาษาธรรมะก็คือว่า ไม่ปล่อยใจให้เวทนา สัญญา วิตกนี้ เป็นไปตามอำนาจของกิเลส แต่จะให้อยู่ในความควบคุมของความรู้สึกที่เป็นสติสัมปชัญญะ เมื่อเราไปควบคุมเวทนา สัญญา และวิตกอยู่เรื่อย มันก็เหมือนกับฝึกหัดสติสัมปชัญญะนั้นเอง ไม่เท่าไรเราก็เป็นคนมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ที่สุด

เหมือนอย่างว่าเวทนาที่เป็นฝ่ายยั่วชวน มายั่วให้ท่านหลงรัก ถ้าท่านไม่มีสติสัมปชัญญะพอก็ควบคุมไม่ได้ เมื่อควบคุมไม่ได้ก็ถูกมันจูงลงไป ในทางต่ำ ที่นี้เวทนาในฝ่ายที่จะทำให้โกรธเคืองขัดเคือง มายั่วให้โกรธ ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะพอก็โกรธ เมื่อโกรธแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ก็ทราบได้เอง เรื่องของสัญญา ของวิตกก็เป็นอย่างเดียวกัน ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้

ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็แปลว่ามันพาลงไปสู่รกรทั้งเป็น เมื่อ
ควบคุมมันได้ ก็มีสติสัมปชัญญะ และไม่ต้องตกนรกทั้งเป็น
และเมื่อทำอยู่เป็นประจำ ก็เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ



การกระทำขั้นที่จะใช้จิตให้ทำงาน หรือขั้นวิปัสสนา หรือ
ขั้นปัญญาขั้นนี้ มันเป็นเรื่องรู้ ไม่ใช่เรื่องหยุด หรือเรื่องสงบ
เป็นเรื่องรู้แจ้งหรือรอบรู้ ผลที่เกิดขึ้นเรียกว่า ญาณ (อย่า
เอาไปปนกับคำว่า ฌาน นั้นมันคนละเรื่อง) หรืออีกอย่างหนึ่ง
ก็คือ ทสฺสนะ ญาณ แปลว่า ความรู้ ทสฺสนะ แปลว่า ความเห็น
บางที่รวมเข้าด้วยกันก็เรียกว่า ญาณทสฺสนะ คือ ความรู้
ความเห็น นี่คือผลของวิปัสสนา



เวทนาเป็นจุดเริ่มการปรุงแต่ง

สิ่งปรุงแต่งมันมาสรุปอยู่ที่เวทนา มันจะมีอะไรก็ตาม
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อะไรก็ตาม มันจะเกิดเป็นเวทนา
แล้วเวทนานั้นมันปรุงแต่งตัวกูของกู ก็เป็นทุกข์ ถ้าเวทนา
ปรุงแต่งไม่ได้ ก็เท่านั้นละ จนหมด โดยผลของอตัณหยา
ปรุงแต่งไม่ได้ เวทนาปรุงแต่งไม่ได้โดยประการใด ๆ ถ้า
เวทนายังปรุงแต่งได้ก็ต้องเป็นไปตามยถากรรม

มันมีอะไรมาปรุงแต่งได้ แล้วมันก็ทำให้เกิดความรู้สึก
เลวร้ายที่เป็นทุกข์ความรักบ้าง ความโกรธบ้าง ความ
เกลียดบ้าง ความกลัวบ้าง ความตื่นเต้นบ้าง วิตกกังวลบ้าง

อาลยอวรณ์บ้าง อิจฉาริชยาบ้าง หวงบ้าง หิงบ้าง หลงใน
ของคู่ไม่หยุดไม่หย่อน เดี่ยวววกเดี่ยวลบ เดี่ยวดีเดี่ยวชั่ว
แล้วมันก็อุ่นไปหมด ร้อนไปหมด การปรุงแต่งนะ **เมื่อไม่ถูก
ปรุงแต่ง สิ่งเหล่านี้มันไม่มี** จิตมันก็เกลี้ยง มันก็หยุด
มันก็เย็น มันก็สงบ มันก็สบาย

การฝึกที่แรก ที่จะฝึกก็คือว่า ฝึกกำหนดที่ลมหายใจ
นั้นแหละให้ได้เสียก่อน เมื่อกำหนดลมหายใจได้ทุกลมหายใจ
เข้า-ออก จิตไม่หนีไปไหนแล้ว ทีหลังเราก็เอาสิ่งอื่นสับเปลี่ยน
แทนลมหายใจ คือเอามาเป็นเครื่องกำหนด แต่ว่ากำหนด
ทุกลมหายใจ เช่น กำหนดความไม่เที่ยง อย่างนี้ ก็ไม่เที่ยงทั้ง
หายใจออก ไม่เที่ยงทั้งหายใจเข้ากำหนดเป็นทุกข์ กำหนด
เป็นอนัตตา เป็นสูญญตา หรือกำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง
ก็ตาม **ต้องกำหนดมันให้ได้อยู่ทุกลมหายใจออก ทุก
ลมหายใจเข้า** เพราะฉะนั้นจึงต้องฝึก ขั้นแรกที่สุดก็คือ ฝึก
ที่ลมหายใจออก ที่ลมหายใจเข้า ให้อยู่ตัว ให้คงรูป ให้เป็น
ระเบียบเสียก่อน แล้วจึงเอาอะไรมาฝากไว้ที่ลมหายใจนั้น
จึงเป็นการกำหนดสิ่งนั้นหรือลักษณะนั้น หรือความจริงข้อนั้น
อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกได้ อย่างนี้เรียกว่า ทำอานาปานสติ
สูงขึ้นเป็นลำดับ **อันดับแรกที่สุด** ก็ฝึกที่ตัวลมหายใจ
อันดับถัดไป ก็ฝึกความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการฝึก
ลมหายใจนั้นอยู่ทุกลมหายใจ **อันดับถัดไป** ก็พิจารณาจิต
ของตัวเองอยู่ทุกลมหายใจ **อันดับถัดไป** ก็พิจารณาเห็น

ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น ที่เกิดขึ้นอยู่กับ
ลมหายใจ ที่เกิดขึ้นอยู่กับเวทนา ที่เกิดขึ้นกับจิตอยู่ทุก
ลมหายใจ เพราะฉะนั้น อานาปานสตินี้มันจึงสูงขึ้นเป็น
ลำดับ กระทั่งหายใจเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น
อนัตตาอยู่ที่เดียว กระทั่งมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนดอยู่
ทุกลมหายใจที่เดียว กระทั่งจิตหลุดพ้น รู้สึกตัวอยู่ว่าจิต
หลุดพ้นอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกที่เดียว ตลอดสายนี้แหละ
เรียกว่า อานาปานสติ สมาธิภาวนา นับขึ้นไปเรื่อย ตั้งแต่
ลมหายใจ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล



ผู้ที่ฝึกจิตในสมาธิภาวนาอย่างไหนก็ตาม ไม่เฉพาะ
อานาปานสติ เขาจะต้องเตรียมจิตในอันดับแรกด้วยการ
ตัดเครื่องกังวล อาตมาเอาหลักสำหรับผู้ปฏิบัติโดยสมบูรณ์
มากล่าวนี้ ก็เพราะเห็นว่ามันใช้ได้แม้สำหรับท่านนักศึกษา
ทั้งหลายที่เป็นฆราวาส หรือแม้จะทำราชการ ข้อแรกก็คือว่า
จะต้องตัดความกังวล ความกังวลนี้เรียกว่า ปลิโพธ ท่านจะ
ต้องตัดความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัย ท่านต้องไม่มีปัญหาเรื่อง
ที่อยู่อาศัย นั้นยังไม่ได้ทำ นี่ยังไม่ได้ทำ จะต้องตัดความ
กังวลในเรื่องคนที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือ จะต้องตัดความกังวล
ด้วยลาภสักการะ (ลาภผลที่จะได้) จะต้องตัดความกังวล
เรื่องหมู่เรื่องคณะเกี่ยวข้องเนื่องกัน หรือเราอยู่ในปกครอง
หรือเป็นผู้ปกครองเขาอย่างนี้ จะต้องตัดความกังวลในกิจการ

ที่กำลังกระทำ คือว่าไม่หมกมุ่นในการทำงาน หลงการทำงาน
จะต้องตัดความกังวลเรื่องหวังที่จะเดินทาง ตัดความกังวล
เรื่องญาติ เรื่องความเจ็บไข้ เรื่องการศึกษาเล่าเรียน อัน
สุดท้ายก็ตัดความกังวลเรื่อง **อย่าให้จิตเลยเถิดไป ว่า**
จะเอาความดีความวิเศษเป็นอธิปาฏิหาริย์ นี่ก็เป็นการ
เตรียมใจในเบื้องต้นอย่างดีในการตัดความกังวลเช่นนี้



ท่านมีข้อแนะให้สังเกต นับตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจ ถ้าเรากำหนดกฎวิธี สิ่งที่เราเรียกว่าความพอใจในการกระทำ จะเกิดขึ้น นี่ถือเป็นข้อสังเกตข้อแรก ถ้าท่านกำหนดลมหายใจแล้วไม่รู้สึกรู้สึกมีความพอใจในการกระทำเกิดขึ้นแล้ว เรียกว่ายังไม่ถูกวิธี ถ้ากำหนดถูกวิธีแล้ว จะสังเกตได้ง่าย ๆ จะรู้สึกความพอใจในการกำหนดหรือลมที่กำหนด อะไร ๆ มันดูเป็นความพอใจไปหมด ถ้าความพอใจอย่างนี้เกิดละก็ ลมหายใจก็ยาวขึ้น ทีนี้ถ้าความพอใจนี้มากจนถึงกลายเป็น ความปรามิทัยบันเทิงใจแล้ว คือว่ามีความพอใจในการกระทำที่สำเร็จนี้ยิ่งขึ้นไปอีกแล้ว ลมหายใจจะยาวหรือจะ ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ทีนี้เมื่อมีความประณีตขั้นนี้แล้ว หมายความว่าจิตนี้มันกำหนดอยู่ที่ลมได้ จิตที่กำหนดอยู่ที่ ตัวลมได้อย่างนี้ เราต้องถือว่ามันผิดจากจิตที่แรกที่ไม่สามารถกำหนด ฉะนั้น จึงเรียกว่า “จิตที่เกิดจากลม” หรือเอกัคคตาจิต เริ่มแสดงตัวออกมา เป็นจิตที่มีลมหายใจ

เป็นอารมณ์อยู่แต่เพียงอย่างเดียว นี่แหละเขาเรียกว่าจิต
เกิดจากลม หรือเอกัคคตาจิตในอันดับแรกเกิดขึ้น

ทีนี้ ถ้าคุมจิตอย่างนี้ไว้ จะมีอาการที่เรียกว่าอุเบกขา
คือ ที่เป็นองค์ของสมาธิ หรือฌาน ปรากฏอยู่ ในขณะนั้น
สิ่งที่เรียกว่า **นิมิต** ก็คือลมนั่นเอง จะปรากฏชัดอยู่เป็น
ลมหายใจออก-เข้า ออก-เข้า จนกระทั่งลมหายใจนั้นเปลี่ยน
เป็นมโนภาพเกิดขึ้นเป็นดวงเป็นวง อย่างใดอย่างหนึ่งตั้งอยู่
แทน อย่างนี้เรียกว่านิมิตปรากฏ ถ้าทำมาถึงขั้นนี้ได้แล้ว
ก็เรียกว่ามีสติแล้ว เพราะว่าสามารถกำหนดอยู่ที่วงหรือนิมิต
ของลมหายใจที่เกิดขึ้นแทนลมหายใจนั้นได้ การที่สามารถ
กำหนดนั้นได้ เรียกว่ามีสติ แล้วการรู้อาจิตกำหนดลมหายใจ
อยู่อย่างนั้น ลมหายใจเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างนั้น สติ
เป็นอย่างนั้น นี้เรียกว่าญาณ คือความรู้ปรากฏขึ้นในระยะ
เริ่มแรก ญาณในอันดับแรกเกิดขึ้น ทีนี้ท่านกล่าวว่า แม้
กายก็ปรากฏ กายนี้คือลมหายใจ ลมหายใจหายาบที่เคย
ปรากฏก็ปรากฏ ลมหายใจที่ละเอียดจนไม่เป็นลมหายใจ
ก็มีนิมิตเป็นดวงอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาแทน ซึ่งนี้ก็ยัง
เรียกว่ากายหรือลมหายใจอยู่นั่นเอง แต่มาเรียกว่านิมิต
หรือจิตที่เกิดจากลมหายใจ เมื่อทำได้มาถึงขั้นนี้ ก็เรียก
ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานปรากฏ คือเป็นรูปของ
กายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์ ความรำบความ
เป็นสมาธิ มีอยู่ได้เพราะลมหายใจที่ละเอียด ๆ จนเกิด

นิमित เป็นมโนภาพแทนอยู่ สติก็แน่วแน่นอยู่ ความรู้ก็แน่วแน่นอยู่ แปลว่าอารมณ์ที่ถูกกำหนดก็แน่วแน่นอยู่ สติที่กำหนดก็แน่วแน่นอยู่ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวก็แน่วแน่นอยู่ เพราะเหตุที่สิ่งที่ถูกกำหนดนั้นคือ ลม หรือ กาย จึงเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ที่นี่ จะวินิจฉัยเฉพาะตรงที่ว่า ลมหายใจจะละเอียด ละเอียดยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใดนั้น ท่านมีหลักว่า ลมหายใจจะละเอียด หรือสติจะกำหนดของละเอียดยิ่งขึ้น เป็นสติละเอียดยิ่งขึ้นได้โดยวิธีใดนั้น ท่านมีหลักว่า เพราะสิ่งที่เอามาคำหนด นั้นมันละเอียดยิ่งขึ้นไป หรือว่าสิ่งที่พิจารณาอยู่ในขณะนั้น มันยิ่งละเอียดขึ้นไปอีก ท่านให้ตัวอย่างไว้ว่า เมื่อเรากำหนด ลมปกตินี้ การกำหนดนั้น ลมหายใจนั้นก็ยังเป็นลมหายใจปกติ แต่ถ้าเราเปลี่ยนไปกำหนดสิ่งที่ยากกว่านั้น เช่น ไม่กำหนดธาตุ ๔ दिन น้ำ ลม ไฟ อย่างนี้ การกำหนดมันต้องละเอียด ลมหายใจนั้นก็พลอยละเอียดตามไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าเราเกิดไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดไปกว่าธาตุ ๔ เช่น กำหนดพวกอุปาทายรูป คือ ภาวะต่าง ๆ ที่เนื่องอยู่กับธาตุ ๔ อย่างนี้ ลมหายใจก็ละเอียดไปตามสติที่มันไปกำหนดสิ่งที่ละเอียดกว่า ที่นี้เราไปทำสิ่งที่มันยากกว่านั้น คือ กำหนดทั้งมหาภูตรูปและอุปาทายรูปพร้อมกัน คือ กำหนดทั้งธาตุดินน้ำไฟลม และภาวะที่เนื่องอยู่กับดินน้ำไฟลม พร้อมกันอย่างนี้ การกำหนดพิจารณามันจะละเอียดยิ่งขึ้น

ไปตาม ลมหายใจก็พลอยละเอียดยตามไปเองโดยอัตโนมัติ
นี้แหละ คล้าย ๆ กับวิธีล่อ หรือวิธีหลอกให้ลมหายใจ
ละเอียดย

ทีนี้ เราไปกำหนดสิ่งที่มันละเอียดยไปกว่านั้นอีก คือ
กำหนดสิ่งที่ไม่มีรูป ที่เรียกว่า อรูป เหมือนที่กล่าวข้างต้น
คือ อากาศ วิญญาน ความไม่มีอะไร ความมีสัญญาที่ไม่ใช่
ไม่มีก็ไม่ใช่ นั่นเรียกว่าอรูป ไปกำหนดสิ่งที่ไม่มีรูปอย่างนั้น
ด้วยวิธีที่พิจารณาที่ละเอียดยออกไป ก็เป็นการจูงลมหายใจ
ให้ละเอียดยตามไปเองโดยอัตโนมัติ

ทีนี้ ยิ่งไปกำหนดยากกว่านั้น คือ ให้กำหนดพร้อมกัน
ทั้งรูปและอรูป มันก็ละเอียดยตามไปกว่านั้นอีก ยิ่งไปกำหนด
สิ่งที่ละเอียดยไปกว่ารูปและอรูปอีก คือ กำหนดที่ปัจจัยที่
ปรุงแต่งรูปและอรูปซึ่งเป็นของละเอียดยและลึกลงไปอีก
สติมันก็ลึกลงละเอียดยลงไป การกำหนดลึกลงละเอียดยลงไป ลม
หายใจก็ละเอียดยตามลงไป อย่างนี้ความเป็นฉานหรือเป็น
สมาธิก็ละเอียดยตามลงไป

ทีนี้ ไปกำหนดอันสุดท้ายที่ละเอียดยที่สุด คือ ลักษณะ
ของปัจจัยที่ปรุงแต่งนามรูปและตัวนามรูปเอง นี่เป็นอัน
ละเอียดยอันสุดท้าย นี่เป็นอุบายหรือเป็นวิธีที่ว่า เราจะ
ทำการกำหนดให้ละเอียดยเพื่อจูงลมหายใจให้ละเอียดย

เท่าที่กล่าวนี้ก็เพื่อจะแสดงว่า ลมหายใจนั้นมีวิธีทำให้
ละเอียดยลง ๆ โดยอุบายต่าง ๆ ลมหายใจละเอียดยลงเท่าไร

ชื่อว่าทำกายสังขารให้ระงับลงเท่านั้น ความเป็นสมาธิก็ลึกลงไปเท่านั้น ความเป็นฌานก็จะเกิดขึ้น



เราเฝ้าสังเกตแต่จุดที่ลมถูกต้องตรงปลายจะงอยจมูก ...มีการถูกต้องและเป็นทีที่ถูกต้อง...หมายความว่า มีสติ ตั้งมั่นลงที่ตรงนั้นได้ เมื่อเรากำหนดลมหายใจที่ยังเข้า-ออก เข้า-ออก หรือกำหนดนับอยู่นั้น ลมหายใจนั้นเป็นนิमितในลักษณะที่เรียกว่า **ปริกรรมนิमित** เป็นนิमितในระยะเริ่มแรกทำ (กำหนดลมอยู่ที่ปลายจะงอยจมูก) แล้วเฝ้ากำหนดอยู่ที่ตรงนั้น จนสติเกิดขึ้นอยู่ที่ตรงนั้น ลมหายใจจะเอื่อยจนแปรรูปเป็นวงขาว ๆ หรือแดง ๆ หรือกลุ่ม เหมือนกับหมอก หรือเหมือนกับปุ๋ยฝ้าย หรือเหมือนกับดวงแก้ว แล้วแต่มันจะเห็นอย่างไร ไม่เป็นเรื่องสำคัญ ในมโนภาพนั้นไม่สำคัญ เพียงว่าจะถือว่าจุด ๆ นั้นเป็นนิमितแทนลมหายใจ เพราะว่า เป็นความละเอียด ลมหายใจจะเอื่อยจนไม่อาจจะกำหนดตัวลมโดยตรงได้ อย่างนี้ก็เรียกว่า **“อุคคหนิมิต”**



ที่นี้ ส่วนที่ถัดไป ก็เป็นส่วนวิปัสสนา... เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันเป็นจิตที่อยู่ในสภาพที่ว่างสะอาดด้วย สงบด้วย... ที่นี้ใช้จิตที่มีลักษณะอย่างนี้กำหนดเวทนา หรือกำหนดจิต หรือกำหนดธรรม หรือกำหนดลักษณะ (ไม่เพียงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือสุญญตา เมื่อเห็นความเป็น

อย่างนั้นชัดอยู่ ก็จะทำให้เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนด... อันเป็นการดับ และไม่มีการเกิดของกิเลส



เมื่อทำได้อย่างนี้ก็ถือว่าเป็นผู้ทำอานาปานสติภาวนาตามแบบของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้เป็นพุทธภาษิตโดยตรงในมัชฌิมนิกายบ้าง สังยุตตนิกายบ้าง และรับรองว่าไม่มีโอกาสที่จะทำให้วิกลจริต... อย่างน้อยที่สุด ก็จะทำให้เกิดความสุขสงบ และเมื่อเป็นไปตามวิถีทางที่ถูกต้องก็มีความเห็นแจ้งและปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้เป็นไปอย่างละเอียดประณีตถึงขนาดที่เรียกว่าทุกลมหายใจเข้า-ออก เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า “อานาปานสติ”... ซึ่งเมื่อบุคคลทำแล้วอย่างน้อยที่สุด จะได้รับผล กล่าวคือ มีความสงบเย็น มีปัญญาหรือญาณทัสสนะ สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และทำอัสวะให้สิ้น ถ้าทำอานาปานสติตามแบบนี้จะได้ผลข้อที่ ๑ ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔ โดยแน่นอนและสมบูรณ์ ส่วนข้อที่ ๒ คือญาณทัสสนะอันเป็นทิพย์นั้น แล้วแต่จะประสงค์ **แต่ว่าพระอริยเจ้าท่านไม่ประสงค์** (เพราะไม่ใช่ทางดับทุกข์) ฉะนั้นจึงไม่กล่าว จะกล่าวกันแต่เรื่องความดับทุกข์...

...เรื่องสมาธิภาวนานี้ เป็นอุบายวิธีที่ทุกคนสามารถนำไปใช้เพื่อให้ตนมีจิตใจที่ประเสริฐ และเอาจิตใจที่ประเสริฐนั้นไปใช้ได้ตามสมควรแก่เหตุการณ์ แม้ในเรื่องของชาวบ้าน แม้ในเรื่องของชาวโลก ที่จะทำตนให้เป็นผู้มีศีลธรรมและ

สัจธรรมโดยสมบูรณ์ได้โดยง่าย ถ้าเป็นเรื่องตัดลัดไปสู่ความว่างโดยตรง ถ้าเป็นเรื่องของผู้ที่ต้องการความว่างแล้ว ก็กล่าวได้ว่า นี่แหละเป็นวิธีที่จะตัดลงไปสู่ความว่าง หรืออยู่กับความว่างไปตั้งแต่ต้นทีเดียว เพราะว่า มันจะมีความว่างจาก “ตัวกู” ไปตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจระดับที่หนึ่งทีเดียว จนถึงระดับที่มันมีความว่างยิ่งขึ้น ๆ ทุกที่...

...สรุปความแล้วก็กล่าวได้ว่า อานาปานสติภาวนานี้ มันเป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา เป็นทั้งมรรค ผล นิพพาน รวมอยู่ในนั้นเสร็จ ที่นี้ถ้าจะละโมภกล่าวไปให้มากกว่านั้นก็คือว่า เมื่อทำอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าสมาคมน์ ก็มีทาน ก็มีศีล เพราะว่า การทำอยู่อย่างนี้มันติดกับ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เดียว และการทำอยู่อย่างนี้ มันมีศีลสมบูรณ์เลย เพราะว่าการสำรวมที่ลมหายใจอย่างนี้ ย่อมสำรวมกาย วาจา สำรวมอะไรหมด ไม่มีทางที่จะขาดศีลได้แม้แต่ประการใด และชื่อว่าเป็นการให้ทานหมด เพราะเวลานั้นเราไม่มีอะไรเป็นตน เป็นของตน เป็นการสละหมดในความรู้สึกโดยสมบูรณ์ ที่นี้การอยู่อย่างนั้นมันเป็นตัวสมาธิอยู่แล้ว เป็นตัวปัญญาอยู่ เป็นตัวมรรค คือตัดกิเลสอยู่แล้ว เป็นตัวผล คือความไม่เกิดของกิเลสอยู่แล้ว และเป็นการชิมรสของพระนิพพานล่วงหน้า อยู่แล้ว จึงนับว่าเป็นวิธีรวบรัดข้อปฏิบัติทั้งหมดไว้ได้ด้วย อุบายลัด คือ อานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นสมาธิภาวนาที่



ให้คุณมหาศาลสะดวงตาย ทำได้ในที่ทุกแห่ง เหมาะสำหรับ
ทุกคน และปราศจากอันตราย...

จุดสูงสุดของชีวิตคือการได้รับสิ่งที่ดีที่สุด...

สิ่งที่ดีที่สุดนั้นจะต้องได้มาด้วยสติปัญญา โดยสัญชาต-
ญาณแท้ ๆ ชีวิตนี้มันดิ้นรนที่จะเอาดีที่สุด เอามากที่สุด
เอาสูงที่สุด ซึ่งมันมาแต่ความเห็นแก่ตัว ชีวิตนี้มีความ
เห็นแก่ตัว เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวว่าของตัวเองอยู่เป็น
พื้นเพ ที่เราเห็นว่าเป็นโดยสัญชาตญาณนั้นแหละ คือ
ธรรมชาติแห่งชีวิต ที่มันจะต้องเห็นแก่ตัว แล้วมันจะเอา
เพื่อตัว เพื่อเป็นของตัวเองให้มากที่สุด

มองในแง่หนึ่ง มันก็เป็นสัญชาตญาณ ที่สิ่งที่มีชีวิต
ทั้งหลายรู้จักที่จะเอามาเพื่อประโยชน์แก่ตัวให้มาก แต่นั่น
มันเป็นสัญชาตญาณ ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้ มันก็จะเตลิดไป
เป็นการกระทำที่ผิดพลาด คือ กลายเป็นกิเลส แล้วก็ทำให้
เดือดร้อน ให้ตัวเองเดือดร้อน ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ถ้าควบคุม
สัญชาตญาณแห่งการจะเอาให้ดีที่สุดนี้ไว้ไม่ได้ มันก็จะ
กลายเป็นเอาเลวที่สุดไป

...ฉะนั้น เราต้องได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์จะต้องได้
รับ แต่ว่าต้องได้ด้วยสติปัญญาที่รู้จักผิดชอบชั่วดี รู้จัก
ความถูกต้อง ถ้าทำไปโดยสัญชาตญาณเหมือนสัตว์เดรัจฉาน
มันก็ไม่ต้องดูว่าผิดถูก มันก็เอาแต่จะให้ได้ มันก็กลายเป็น
ผิด จะกลายเป็นได้สิ่งทีเลวที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ คือ

มันเห็นแก่ตัว แล้วทำอะไรไปตามที่ความเห็นแก่ตัวมัน บังคับให้ทำ นั่นแหละเป็นต้นเหตุที่มนุษย์เอาเปรียบกัน เบียดเบียนกัน ทำลายล้างกัน ต่างคนต่างจะเอาให้มากที่สุด เพราะความเห็นแก่ตัว คนเดียวทำไม่ได้ มันก็รวมหัว รวมกันเป็นพวก คนในโลกนี้ก็เกิดแบ่งกันเป็นพวก ๆ รวมหัว กันเพื่อจะเอาประโยชน์ตามที่พวกตัวเองต้องการ



เราทำผิดแห่งกระแสน้ำชีวิตโหวนของธรรมชาติ จึงไปนอนอยู่ในนรกกันโดยมาก ถ้าทำถูกต้องก็จะไปอยู่สวรรค์ หรือไปบรรลุมรรค ผล นิพพาน กันโดยมาก เพราะชีวิตมันต้องการอย่างนั้น ทั้งที่ชีวิตนี้ไม่ใช่สัตว์ เป็นคนที่รู้สึกตัว รู้สึกตน มันเป็นกฎธรรมชาติที่ประเสริฐ วิเศษอยู่ในตัวมันเอง ซึ่งเรารู้ไม่ได้ เรากล้าพูดได้ว่า **ชีวิตทั้งหลายมันมีกระแสไหลไปสู่นิพพานทั้งนั้น** คือมันจะดีขึ้น ๆ จนไปสู่ นิพพาน แล้วมันจะสอนตัวมันเองได้ ถ้ามันทำผิดพลาด มันรู้จักแล้วมันไม่ทำอีก แล้วมันก็จะเจริญออกมา อย่างว่าแต่คนเลย แม้แต่ยอดแก้วที่มันงอกขึ้นไปทางสังกะสี พอถูกแดด ร้อนมันก็หด ยอดแก้วมันจะหดลงมาจากฝาสังกะสี เป็น ยอดแก้วแท้ ๆ มันยังรู้จักหดมาจากอันตราย แล้วทำไมคนแท้ ๆ จึงเสือกเข้าไปหาอันตราย ไม่กลัวอันตราย ไม่ถอยหลังจากอันตราย ไปทำบาปทำกรรม ไปทำอบายมุข ไปทำอะไรที่ทำลายความเป็นมนุษย์ มันโง่กว่ายอดแก้วเสียแล้วกระมัง



นี่ ถ้าว่ามันไปถูกต้องตามกฎหมายของธรรมชาติแล้วก็ มัน
ต้องแน่นอนที่จะไปนิพพาน ฉะนั้น อย่าไปขัดขวางมันเสียสิ
เรารู้จักตัวเองให้ดี ทำจิตให้ดี ทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้โปร่ง
แล้วมองดูตัวเราให้ดี ชีวิตของเราคืออะไร ร่างกายเป็น
อย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร มันต้องการอะไร แล้วก็ร่วมมือ
ส่งเสริมกับมันให้ดี ๆ ชีวิตนี้ มันต้องการแต่จะไปสู่จุดหมาย
ปลายทางนิรันดร ดีที่สุด และนิรันดร มันต้องการไปที่นั่น

ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส
(พ.ศ. ๒๔๔๕ - พ.ศ. ๒๕๒๗)



ท่านพระอาจารย์คำดี ปภาโส

วัดถ้ำผาปู่นิมิตร ตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

นามเดิม คำดี

สกุล นินเขียว

เกิดที่ บ้านหนองคู ตำบลบ้านหว้า
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๔๕
ตรงกับแรม ๑๔ ค่ำ ปีชาล

โยมบิดาชื้อ นายพร นินเขียว

โยมมารดาชื้อ หมอก นินเขียว

อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุได้ ๒๒ ปี ที่วัดหนองแขวง
บ้านเมืองเก่า ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
โดย พระครูเมือง เป็นพระอุปัชฌาย์

ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกาย เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม
พ.ศ. ๒๔๗๑ ตรงกับปีมะโรง โดย พระครูพิศาลอรัญเขต
เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านมรณภาพ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๗
เวลา ๑๗.๓๐ น. รวมสิริอายุได้ ๘๒ ปี

พระธรรมเทศนา โดย
หลวงปู่คำดี ปภาโส

๑. แก่นของพระศาสนา
๒. ทาน ศีล ภาวนา
๓. ทุกข์ ๑๒

จากหนังสือ

- ธรรมโอวาท

แก่นของพระศาสนา

บัดนี้ จะได้แสดงธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้า พอเป็นเครื่องเพิ่มพูนบารมีของบรรดาท่านทั้งหลายที่มาสโมสรมันนิบาตในที่นี้

การแสดงธรรมในวันนี้ ประสงค์จะแสดงเกี่ยวกับเรื่องบุญกุศลและบาปอกุศลซึ่งเป็นแก่นของพระศาสนา ถ้าหากแสดงเรื่องอื่นไป บรรดาพวกเราพุทธศาสนิกชนเป็นผู้นับถือพระพุทธานุศาสน์ การศึกษาพระพุทธานุศาสน์เบื้องต้นนั้นควรศึกษาให้รู้เรื่องบุญกุศลบาปอกุศลเสียก่อน

กิเลสสาม หมายถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น ซึ่งเปรียบได้กับไฟ

วัตถุสาม หมายถึง รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เป็นต้น ซึ่งเปรียบเหมือนขะมูลฝอยที่เป็นเชื้อสำหรับทำให้ไฟติด

ธรรมดาแล้วถ้าไฟไม่มีเชื้อมาใส่ มันก็จะไม่ลุก ถ้ามีเชื้อน้อยไฟก็ลุกแต่น้อย ถ้ามีเชื้อมากมันก็ลุกมาก ความร้อนก็ต้องมากเช่นกันฉันนั้น

เมื่อเราอยู่ใกล้ไฟที่ร้อน ๆ ความร้อนนั้นเราจะหมายเอาพื้นหรือเอาอะไรที่จัดว่าร้อน อันแท้จริงแล้ว ความร้อนก็เป็น

ความร้อนของไฟต่างหาก โดยธรรมชาติของฟืนแล้วก็ไม่ใช่เป็นของที่ร้อน ไม่ใช่เป็นของที่มีพิษ แต่พิษนั้นจะอยู่ที่ไฟนั่นเอง เพราะธรรมชาติไฟเป็นของที่ร้อน

เรื่องกิเลสกำและวัตถุกำนี้ก็เปรียบได้เหมือนกับไฟและฟืนเช่นกัน

คำว่า ทุกข์ จะหมายเอารูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปพะ หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นว่าเป็นทุกข์หรือ

บางแห่งท่านแสดงว่า ใจเรานั้นเป็นผู้ปรุงแต่งให้ทุกข์เปรียบได้กับไฟ เราควรเห็นโทษภายในตัวเรา

เหตุนี้ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ตาของท่านก็มองเห็นรูปได้เหมือนกัน จมูกท่านก็ได้กลิ่นเหมือนกัน และยังมียื่น ๆ อีกที่ท่านสามารถรับรู้จากทวารต่าง ๆ แต่ทำไมท่านจึงไม่ทุกข์ เพราะท่านดับไฟของท่านได้แล้วนั่นเอง ไฟเหล่านี้ก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ

ไฟภายในเหล่านี้เองที่มาเผาให้เราร้อน ให้เราเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ารูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปพะ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะได้มาเผาเราให้ร้อนให้เป็นทุกข์ ตัวของเราเองที่เป็นไฟมาคอยเผาตัวเอง

ความจริงจิตใจของเราเองเป็นตัวก่อทุกข์ สังเกตได้จากพระอรหันต์และสาวกทั้งหลาย เมื่อท่านมีความรู้ปัญญาคุ้มครองรักษาใจของท่านดีแล้ว ท่านก็ไม่มีทุกข์ เพราะท่านไม่ปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ

เมื่อเราประสบกับรูป รส กลิ่น หรืออื่น ๆ ก็เพราะใจเรา
เป็นต้นหาปรารภนา ทะเยอทะยานยินดีในสิ่งเหล่านั้น
ทำให้เราเป็นทุกข์

เหตุนั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงเบื่อโลก ธรรมดา
ปุถุชนคนเรามักจะปรารภนาหวังมีความดีมีความสุขกับ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะเห็นว่า ความคิด
ของพระอริยเจ้ากับปุถุชนนั้นจะผิดกันไกลมาก

ความพ้นจากกิเลสมี ๒ อย่าง คือ

๑. พ้นอย่างเด็ดขาด

๒. พ้นอย่างข่มไว้

การที่เราเจริญกรรมฐาน เมื่อใจของเราเป็นสมาธิตั้งมั่น
ก็ได้ชื่อว่าข่มกิเลสเอาไว้ นี่เรียกว่า **พ้นด้วยการข่มเอาไว้**
ถ้าเราสามารถที่จะมาปฏิบัติข่มเอาไว้สักหน่อยก็จะดีเหมือน
กัน ดีกว่าที่จะปล่อยให้มันบังคับเราอยู่ เราควรที่จะต่อสู้มัน
เสียบ้าง

แต่ปุถุชนคนเรามักจะเข้าใจผิด มักจะมองเห็นว่า รูป
เป็นตัวตนอย่างหนึ่ง เห็นเวทนาเป็นตนหนึ่ง ส่วนพระ
อริยเจ้าท่านไม่ได้เห็นว่ารูปเป็นตน ไม่ได้เห็นว่า เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตน ท่านเห็นว่าสิ่งเหล่านั้น
เป็นข้าศึก เป็นภัยที่ใหญ่โต

คำว่า หลง ก็ ใจ นั้นแหละพาหลง คำว่า รู้ ก็ ใจ
นั้นแหละพารู้

เหตุที่ใจจะรู้ได้นั้น ก็เพราะการประพจน์ปฏิบัติ อาศัย
การตั้งใจฟัง ใคร่ครวญในสิ่งนั้น ๆ เพียรละความชั่ว
ประพจน์แต่ความดี นี่ท่านเรียกว่า **“เหตุเกิดที่ปัญญา”**

แต่ถ้าเราไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดปัญญาแล้ว เราก็จะเฝ้า
อยู่ตลอดไป

ปัญญานี้เป็นสิ่งที่สามารถสร้างสมอบรมได้ เหมือนกับ
ว่าทำนาทำไร่ก็สามารถที่จะสร้างสมได้เหมือนกัน

ความสุขในกามคุณนั้น ย่อมมีทั้งโทษและคุณ เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นของที่มีคุณอยู่บ้าง ยกเว้น
แต่โทษนั้นแหละที่ไม่มีคุณเลย เพราะเป็นของร้อน ใคร ๆ
ก็ไม่ชอบ คนอื่นมาโกรธเรา เราก็ไม่ชอบ เราไปโกรธคนอื่น
คนอื่นก็ไม่ชอบ แต่พวกเราก็ยังหลงยึดถือกันอยู่ เพราะ
พวกเรายังเป็นปุถุชนอยู่

ว่าด้วยแก่นของพระพุทธศาสนา อุปมาเหมือนกับบุคคล
ที่ไปแสวงหาแก่นไม้ เมื่อไปพบต้นไม้ที่ใหญ่ ๆ แล้ว กลับไป
ตัดเอากิ่งกับใบเพราะความเข้าใจผิด เปรียบได้กับบุคคลที่
บวชแล้ว เกิดมีลาภสักการะสรรเสริญ ก็เข้าใจว่าสิ้นสุด
เพียงเท่านั้น เรียกว่าเขาพอใจเท่านั้น เข้าใจว่าเป็นที่สุดของ
พรหมจรรย์ และสำคัญว่าเราดีเลิศแล้ว พอใจกับลาภ ยศ
สรรเสริญเท่านั้น

ท่านจึงเปรียบเทียบกับบุคคลที่ไปหาแก่นไม้ แต่กลับไป
เอากิ่งไม้และใบไม้มาแทน เมื่อไปเอากิ่งไม้และใบไม้มาแทน

แล้ว จะสามารถนำมาทำประโยชน์ให้ถูกต้องกับความประสงค์
อย่างไรได้ จะเอากิ่งหรือใบมาทำเป็นเสาบ้านเสารือนได้
อย่างไรงัน

เช่นเดียวกับบุคคลที่บวชมาเพื่อหวังสิ้นจากกิเลส แต่
เมื่อบวชแล้วสามารถที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ กลับเกิดมีความ
พอใจแค่นี้เสียแล้ว จึงทะนงตนว่าสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์
ได้ คนอื่นไม่สามารถที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้เหมือนเรา
บุคคลเช่นนี้เปรียบเหมือนกับว่าต้องการแก่นไม้ แต่กลับไป
เอาแค่ใบไม้หรือกิ่งไม้มาแทน

อานิสงส์ของพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าไม่ได้หมายเอา
ลาภสักการะเป็นอานิสงส์ ไม่ได้หมายเอาสมภาเป็นอานิสงส์
ไม่ได้หมายเอาญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ พระพุทธเจ้าหมาย
เอาโสดามรรค โสดาผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล
อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล เป็น
แก่นของพระพุทธศาสนา

เมื่อคิดดูแล้วก็น่าเลื่อมใสเหมือนกัน เช่นในทุกวันนี้
ท่านพยายามสอนคนให้รู้เรื่องพระพุทธศาสนาได้เหมือน
กับครั้งพุทธกาล เหตุฉะนั้นในสมัยนี้ท่านผู้ที่มุ่งหวังเหตุผล
ในพุทธศาสนาอย่างแท้จริงแล้ว จึงรับรองว่าไม่ผิดหวังแน่
เพราะปราชญ์ทั้งหลายท่านก็แจ่มแจ้งไว้ชัดเจนไม่มีปิดซ่อนไว้
เผยแผ่ไปทั่วพระราชอาณาจักรไทย จึงน่าเลื่อมใส ท่านผู้รู้
พุทธวจนะนับว่าเกิดมาหรือบวชมาเพื่อเชิดชูพระพุทธศาสนา

โดยตรง หรือมาบำเพ็ญบารมีโดยแท้ นับว่าเป็นผู้รู้แท้ใน
พุทธวจนะ

แต่ก็เป็นธรรมดาของปุถุชน เมื่อบวชมาปฏิบัติพอสมควร
สามารถทำลายสักการะสรรเสริญให้เกิดมีขึ้นก็มักจะทะนงตน
เป็นธรรมดา แต่เมื่อมาได้ยินได้ฟังอย่างนี้แล้วก็จะรู้ตัว ถ้า
ไม่ได้ยินก็จะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เหตุนี้ นักปฏิบัติในสมัยก่อน
พอได้สมาธิเจริญญาณเป็นไป ก็จะไม่อวดตัว ไม่เกรงกลัวต่อใคร
เพราะเหตุนี้จึงกระทบกระเทือนต่อผู้ใหญ่ เพราะความรู้เท่า
ไม่ทัน คือไม่มีโอกาสได้ยินได้ฟังจากท่านผู้รู้ ถึงอย่างสมัยนี้
ถ้าผู้ที่ไม่ได้ยินได้ฟังก็อาจจะทะนงตนเหมือนกัน

ถ้าผู้ทำลายสักการะเกิดแล้ว อาจหลงตัวได้อยู่เหมือนกัน
ถ้าได้ยินได้ฟังแล้ว ถ้าถึงคราวมันเกิดขึ้นก็จะได้ยับยั้งชั่งใจ
อาจจะไม่หลงตนมากนัก

จึงขอย้ำว่า ความหลุดพ้น ไม่กลับกลอก หรือหมายถึง
อรหัตตผล นั้น ถึงจะนับว่าเป็นแก่นของพระศาสนา

ทาน ศีล ภาวนา

วัดถ้ำผาปู่ พ.ศ. ๒๕๖๑

ณ โอกาสนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนาเพื่อฉลองศรัทธา
พสกปุตตบริษัททั้งหลาย ตามสมควรแก่เวลา วันนี้ประสงค์
จะพูดเรื่องง่าย ๆ ที่เกี่ยวกับ “**ทาน เทติ สิลรกษติ ภาวนา-
ภาเวตวา**” คือ ทาน ศีล ภาวนา นั่นเอง

ทาน เทติ คือ การทำบุญให้ทานโดยวิธีต่าง ๆ นั้นแหละ

ซิลรกษติ คือ การรักษาศีลตามฐานะของตน

ภาวนาภาเวตวา คือ การฝึกหัดทำสมาธิภาวนา

เราเรียกบุญทั้ง ๓ วิธีการนี้ว่า “**บุญกิริยาวัตร
๓ ประการ**” ทั้ง ๓ ประการนี้ ตามหลักท่านแสดงไว้ว่า

อานิสสขของการทำทาน คือ บันดาลให้มีโภคทรัพย์
สมบัติ ทานนี้เปรียบเหมือนเสบียงสำหรับการเดินทาง ต้อง
เตรียมให้เพียงพอ การทำความเพียรเพื่อที่จะให้สำเร็จ
มรรคผลนิพพานนั้น เปรียบเหมือนกับการเดินทางไกล ซึ่ง
พระนิพพานเป็นระยะทางที่ไกลมาก เราทำทานทั้งหลายต้อง
มีหน้าที่เดินทางจึงมีความจำเป็นจะต้องสะสมเสบียงให้
เพียงพอ การที่เราทำทานก็เปรียบได้เช่นนี้

เอานิสงส์ของการรักษาศีล คือ สามารถที่จะทำให้บุคคล มีร่างกายที่สมบุรณ์ ไม่เป็นคนพิการ ทำให้เป็นคนที่มีพลังกำลัง แข็งแรงพอที่จะใช้ในการที่เราต้องเดินทางไกลไปสู่พระนิพพาน

เอานิสงส์ของการภาวนา คือ ทำให้เกิดปัญญา ความรู้ ความฉลาด เปรียบเหมือนบุคคลที่มีสายตาที่ดี สามารถมองเห็นทางที่จะต้องเดินทางไปสู่พระนิพพาน

บุคคลที่มีทานอย่างเดียว ไม่มีการรักษาศีลแล้ว เปรียบเหมือนบุคคลที่มีข้าวของสมบัติหรือมีเสบียงมากมาย แต่ว่าร่างกายไม่สมบุรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่มีกำลัง วังชา ก็จะไม่สามารถที่จะเดินทางไกล ๆ ได้ หรือไม่ สามารถที่จะไปสู่พระนิพพานได้นั่นเอง

บุคคลที่มีทาน มีศีล แต่ขาดการภาวนานั้น เปรียบเหมือนบุคคลที่มีเสบียงพร้อมแล้ว มีร่างกายที่สมบุรณ์ มีกำลังวังชาที่ดี แต่บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่ตาบอด เขาผู้นั้น ก็ไม่สามารถที่จะเดินทางไปสู่พระนิพพานได้เช่นกัน

สำหรับบุคคลที่มีทาน ศีล ภาวนา พร้อมทั้ง ๓ อย่าง เปรียบเหมือนบุคคลที่มีเสบียงพร้อมสมบุรณ์ มีร่างกายที่มี สุขภาพที่แข็งแรง มีสายตาที่ดี บุคคลนี้ก็จะสามารถที่จะเดินทางไกลไปสู่พระนิพพานได้

บุญกิริยาวัตถุ ๓ จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ดังที่พูดมานี้

บุคคลที่มีศีล ๕ และมีทาน ก็อาจที่จะไปสวรรค์ได้

บุคคล ๓ จำพวก

๑. **อัมธจักขุ** คือ คนที่มีตบอด

๒. **เอกจักขุ** คือ คนที่มีตาเดียว

๓. **ทวิจักขุ** คือ คนที่มีสองตา

อัมธจักขุ หมายถึง คนที่ยากไร้ ไม่มีปัญญาในการประกอบอาชีพ เป็นคนทุกข์คนยากคนจน เรียกว่าเป็นบุคคลที่มีผลทานน้อย ผลศีลน้อย การทำสมาธิภาวนาก็ไม่สนใจ

เอกจักขุ คือคนตาเดียว หมายความว่า คนฉลาดแต่ในทางโลก ฉลาดแต่ทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นบุคคลที่มีฐานะดีแต่ไม่สนใจในศีลธรรม เป็นผู้ที่มีคุณธรรมต่ำหรือขาดคุณธรรม ถึงแม้จะมีทรัพย์สมบัติมากหรือเกิดในตระกูลที่สูงก็จัดเป็นคนต่ำต้อยอยู่นั่นเอง ยังคงเป็นคนที่ต้องทนทุกข์ต่อสิ่งต่าง ๆ แม้จะมีทรัพย์สมบัติมากมายก็ตาม เราไม่ควรที่ถือเป็นตัวอย่าง

ทวิจักขุ คือคนสองตา หมายถึง คนที่มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกก็บริบูรณ์ด้วยข้าวของเงินทอง บริบูรณ์ด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และก็ยังมีความมีศีลที่บริสุทธิ์สนใจในสมาธิภาวนาปฏิบัติธรรมถึงขั้นได้เกิด ฌานสมาบัติขั้นใดขั้นหนึ่ง อย่างนี้เราเรียกว่าเป็นคนสองตา เราควรถือเป็นตัวอย่าง

บุคคลทั้ง ๓ จำพวกที่กล่าวมานี้ มีอยู่ในโลก หาได้อยู่ในโลก เราต้องเลือกถือเอาไปปฏิบัติสำหรับตนเอง

เรื่องทานนี้ก็บำเพ็ญกันมามากพอสมควร ยังขาด
บกพร่องก็แต่เรื่องของศีลและการภาวนาสมาธิ

เรื่องศีลกับเรื่องของสมาธิ ถ้าเราจะนับเป็นอันเดียวกัน
ก็ได้ หมายความว่ารักษาศีลและทำสมาธิภาวนาควบคู่กัน
ไปก็ได้

ศีล หมายถึง การสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย
ในใจเป็นเจ้าของ สั่งให้พูดแต่ในสิ่งที่ดี ทำแต่ในสิ่งที่ดี
คิดแต่ในสิ่งที่ดี

ผู้ที่ตระหนักในการภาวนา บากบันในการภาวนาเพื่อหา
ความสงบ จะต้องระมัดระวังในเรื่องของศีลเป็นอย่างมาก
เพราะถ้าเรามีศีลที่ไม่บริสุทธิ์แล้ว ความสงบของจิตใจ
ก็จะเกิดได้ยาก ท่านจึงว่าศีลกับสมาธิเป็นเรื่องเดียวกัน
ก็ได้

สมาธิภาวนา คือ การทำจิตใจให้ตั้งมั่นในอารมณ์
อันเดียว

เรามีลมหายใจอยู่แล้ว ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก
ให้รู้ชื่อว่าหายใจเข้า หายใจออก

การที่เราทำงานต่าง ๆ แล้วไม่เรียบร้อย ก็เพราะขาดสติ
ขาดเจตนา ถ้าเรามีการทำสมาธิด้วยแล้ว การทำงานของเรา
จะไม่บกพร่อง ไม่มีการผิดพลาด การปฏิบัติแบบนี้เป็นการ
ที่ทำได้ง่าย แต่ได้ผลมหาศาล แต่เราท่านไม่ค่อยจะรู้ถึง
คุณค่าของการภาวนา จึงไม่ค่อยจะยอมปฏิบัติกัน

สมาธิที่อบรมแล้วให้ผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ สมจริง
ที่ท่านกล่าวไว้เหลือเกิน ผู้ที่ยังไม่เคยมีโอกาสปฏิบัติให้เกิด
ผลของสมาธิ ก็ให้หาโอกาสนั้นเสีย เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคุณ
แก่จิตใจเป็นที่สุด มีคำกล่าวไว้ว่า

“เมื่อเราไม่รักาศิลก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ ไม่ทำสมาธิ
ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ”

ที่ได้แสดงมาในเรื่องของท่าน ศีล ภาวนา ก็เห็นว่า
สมควรแก่กาลเวลา เอวัง

ทุกข์ ๑๒

๓๐ ธันวาคม ๒๕๐๖

วันนี้มีความยินดีที่จะได้แสดงธรรมเทศนาให้กับพวกท่านทั้งหลาย ขอให้พวกท่านจงตั้งใจสดับฟังธรรมที่จะได้พูดต่อไปนี้
ครั้งนี้ก็จะพูดเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ ๑๒ ซึ่งก็เป็นเรื่องของ
การกำหนดรู้ ๑๒ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ความเกิดเป็นรูปเป็นนามแล้วเป็นทุกข์
๒. ความแก่เป็นทุกข์
๓. ความตายเป็นทุกข์
๔. ความโศกเศร้าใจเป็นทุกข์
๕. ความร้องไห้รำพึงรำพันเป็นทุกข์
๖. ความไม่สบายกายไม่สบายใจเป็นทุกข์
๗. ความละอายใจตามสัตว์สังขารที่ล้มหายตายไปเป็นทุกข์
๘. ความประสบสิ่งที่ไม่พอใจเป็นทุกข์
๙. ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นของรักเป็นทุกข์
๑๐. ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์
๑๑. ความเจ็บไข้ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์
๑๒. ความยากจนข้นแค้นเข็ญใจไร้ทรัพย์เป็นทุกข์

มีอุปาทานในชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์ อุปาทานการยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ราคะ โทสะ โมหะ โลก โกรธ หลง เหล่านี้เป็นตนเป็นตัว เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ดำรงพระชนม์อยู่ ย่อมแนะนำสั่งสอนสาวกทั้งหลายเพื่อให้ กำหนดรู้ อุปาทานชั้น ๕ นั้นมาก คือ รูปไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ ตัวตน เวทนาไม่เที่ยง เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่เที่ยง สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่เที่ยง สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่เที่ยง วิญญาณ ไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ธรรม ทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนดังนี้

ก็เหตุใดเล่าโยคาวจรเจ้าจึงรู้ได้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เพราะท่าน เป็นผู้มีส่วนกำหนดรู้รูปและนาม ๒ ประการนี้ คือรูปคง เป็นรูป ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นามแม้มีมากก็มีใจเพียง ดวงเดียวเป็นบ่อเกิดมิใช่หรือ ส่วนมหาภูตรูป ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หาได้มีความรู้อะไรไม่ ขอให้กำหนดฝึกหัดสติ คุให้จงมาก

ส่วนนามทั้งหลายที่เป็นสภาพผู้รับรู้มี ๖ อย่าง คือ ความรู้ทางตา ความรู้ทางหู ความรู้ทางจมูก ความรู้ทางลิ้น ความรู้ทางกาย และความรู้ทางใจเท่านั้น

ส่วนสติปัญญานั้นเป็นความรู้พิเศษ คือรู้เหตุและรู้ผล ดังนั้น การฝึกหัดสติพิจารณาในชั้น ๕ ให้พึงเข้าใจตามนี้

รูปขันธ์นี้คงเป็นรูปต่างหาก เวทนาขันธ์ก็คงเป็นเวทนาต่างหาก
ตลอดจนสัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นเดียวกัน

ที่นี้ตามหลักที่ว่าอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกขมิใช่หรือ
อุปาทานและขันธ์ ๕ ไม่ใช่อันเดียวกัน อุปาทาน คือ ความ
ยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ใจต่างหาก
มิใช่หรือที่ยึดถือ ที่นี้ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ ๑๒ ก็
จิตดวงเดียวนี้มีใช่หรือที่เป็นผู้หลุดพ้น

พวกเราท่านพากันฝึกหัดสติลูกบ ๗ คำ ๗ กันอยู่
อย่างไรเล่าจึงไม่รู้ช่องแนวทางพ้นทุกข์เสียที ด้วยเหตุนี้ ขอ
ให้พากันยึดหลักสติปฏิฐาน ๔ เป็นหลักฝึกหัดสติให้มาก
ที่สุดเท่าที่จะมากได้ ยังเป็นการดี

จะขอพูดถึงวิธีการฝึกหัดสติกำหนดรู้รูปกายตามความ
เป็นจริง คือร่างกายเราประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน
น้ำ ลม ไฟ รวมเป็นก้อนเดียวเรียกว่า รูป/ ต่อไปให้ฟังฝึกหัด
สติกำหนดคาดหมายดูธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
กระดูก ตับ เป็นต้น กำหนดให้เป็นธาตุดินต่างหาก ธาตุน้ำ
เช่น น้ำดี น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำมันตร ฯลฯ ก็
ให้กำหนดแยกออกเป็นธาตุน้ำต่างหาก ธาตุไฟก็คือส่วนที่
ทำให้อบอุ่นอยู่ทั่วร่างกาย ก็พึงกำหนดแยกส่วนออกเป็น
ธาตุไฟ และธาตุลมก็คือลมที่พัดเข้าไปในท้อง พัดไปตามตัว
พัดเข้าไปในไส้ ลมหายใจเข้า-ออก ก็ให้กำหนดแยกส่วนเป็น
ธาตุลม

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ อันใดเป็นที่สบายชอบกับ
จิตตินิสัยของเราแล้ว ควรที่จะพิจารณาส่วนนั้นให้มาก ๆ
ไม่ควรที่จะละเลย

ส่วนเวทนา จิต ธรรม ๓ ประการนี้ เป็นนาม และ
นามธรรมทั้งหลายท่านจัดเป็นกุศลและอกุศลบ้าง แม้ทั้งสิ้น
มีใจดวงเดียวเป็นบ่อเกิด เราท่านจะมัวไปลุ่ม ๆ คล่ำ ๆ อยู่
ทำไม จะกำหนดนอกจากใจดวงเดียวไปแล้วอย่างไร ก็ไม่รู้
ไปตามเป็นจริง ฉะนั้น การกำหนดใจ ควรจะจำวิธีกำหนด
ไว้ให้แม่นยำ และพึงใคร่ครวญพิจารณาตริตrongจนกว่าจะรู้
ความมุ่งหมายว่าท่านมุ่งกำหนดให้เราพิจารณารู้อย่างนี้แล้ว
จึงตั้งใจทำให้มาก เมื่อเราปฏิบัติได้ดังกับที่แนะนำมาแล้ว
คือ จิตใจสบายหายโศกแล้ว ย่อมจะเกิดปัญญาตามมาเอง

และอีกวิธีหนึ่ง เมื่อกำหนดสติพิจารณารูปกายตามที่
แนะนำแล้ว เกิดอุบายปัญญา เกิดรู้เห็นเป็นประการใดแล้ว
จงนึกถึงรูปกายของเราว่าช่างเป็นจริงเช่นนั้น และการที่พิจารณา
อย่างนี้ จะต้องพิจารณาไปให้ถึงที่สุด คือพิจารณา
ให้แตกทำลายสลายสูญของรูปกายหมายถึงความม้วยทำลาย
ขั้นนี้ ให้กำหนดพิจารณาดูว่าความแก่ของเราแก่มาตั้งแต่
อยู่ในท้องของมารดาเป็นลำดับ เช่น ที่เรียกว่าครรรภ์แก่
หรืออ่อน และเมื่อถึงกำหนดคลอดออกมาแล้ว ความแก่ก็ยัง
ทวีขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ ไม่มีวันหยุด เรื่อยไปจนกระทั่งวันที่เราตาย
จึงจะหยุดแก่

ความเจ็บและความตาย ๒ ประการนี้ไม่มีกำหนดวันให้เราท่านสามารถที่จะรู้ล่วงหน้าได้ ว่าวันไหนเราจะเจ็บ วันไหนเราจะตาย เมื่อเรากำหนดพิจารณาความเจ็บและความตายเป็นภัยมัจจุราชเช่นนี้แล้ว จงนึกไตรตรองกำหนดประชุมรวมเข้าไปหาใจ และจงตั้งสติรู้อยู่กับผู้รู้ เมื่อเกิดอุบายปัญญาให้ความสุขสบายเกิดขึ้น จงอย่าเผลอหลงว่าความสุขสบายเป็นตนเป็นตัวก็แล้วกัน

หรืออีกวิธีหนึ่ง เมื่อจิตใจรวมลงได้ละเอียดเป็นหนึ่ง ถึงแม้จะมีสัญญาอยู่บ้างก็ตาม ให้เรากำหนดนิ่งเฉย คำว่านิ่งเฉยนี้ เปรียบเหมือนกับนายพรานดักเนื้อ เขาจะนั่งอยู่หนึ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหว แต่ตาของเขาจะมองดูสัตว์ต่าง ๆ ที่จะดัก ฉันทใด การตั้งสติกำหนดจิตก็ฉันทนั้น หรือจะเปรียบกับว่าเขาจะทอดแหเพื่อจับปลาในน้ำ ผู้ที่จะหว่านแหเขาจะยืนอยู่หนึ่ง ๆ ตาก็จะมองดูปลาในน้ำว่าปลานั้นจะอยู่ตรงไหน อันนี้ก็เปรียบเทียบได้เหมือนกัน

ให้เรากำหนดให้รู้จักหน้าตาของสังขารทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริงว่า เราดีใจ เราเสียใจ เรานึกคิด เราโลภ เราโกรธ เราหลง เช่นนี้ ฟังว่าไม่ใช่ตัวตนเราเขา ให้กำหนดรู้เท่านั้น นี่แหละที่ท่านสอนให้เรารู้อย่างนี้ เป็นการชอบ เວ်

ธรรมะบางตอน โดย
หลวงปู่คำดี ปภาโส

จากหนังสือ

● ธรรมโอวาท

อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๘

บารมี ๑๐

๑. **ทานบารมี** พระองค์มีอัธยาศัยไม่ตระหนี่เหนียวแน่น มีพระทัยเผื่อแผ่ เฉลี่ยความสุขแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนพระองค์

๒. **ศีลบารมี** พระองค์มีพระจรรยาสุภาพเรียบร้อย มีhiriโอดตปปะ ละอายและเกรงกลัวต่อบาปทุจริต ไม่ทรงเบียดเบียนผู้อื่น

๓. **เนกขัมมบารมี** พระองค์มีพระทัยรู้เท่าทันความเป็นจริงของกาม ไม่ทรงหมกมุ่นอยู่ในกาม แม้พระองค์เป็นรัชทายาท ควรได้รับราชสมบัติ ยังพรากรจิตออกได้ เพื่อทรงแสวงหาคุณอันยิ่งขึ้นไป

๔. **ปัญญาบารมี** พระองค์ทรงมีพระปัญญาหลักแหลมรู้เท่าทันความเป็นจริงของเหตุและผล

๕. **วิริยบารมี** พระองค์ทรงมีความเพียรบากบั่นปฏิบัติเครื่องดำเนินธุรกิจทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอาการท้อแท้อ่อนแอเลย

๖. **ขันติบารมี** พระองค์มีความอดทนต่อการตรากตรำทุกสิ่งทุกอย่าง แม้อารมณ์ที่มากกระทบจะดีหรือชั่วมิได้หวาดหวั่น ย่อมประคองวิริยะไม่ทอดทิ้ง

๗. **สัจจบารมี** พระองค์ทำอะไรทำจริง มิได้ลุ่มลึกลงไป
แก้ความไม่จริง

๘. **อธิษฐานบารมี** พระองค์มีพระทัยตั้งมั่นในปฏิปทา
ของพระองค์ มิได้หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์อะไรทั้งสิ้น

๙. **เมตตาบารมี** พระองค์มีพระหฤทัยเผื่อแผ่ หวังให้
สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทุกถ้วนหน้า มิได้เลือกที่รักมักที่ชัง

๑๐. **อุเบกขาบารมี** พระองค์ทรงมีพระหฤทัยเป็นกลาง
ไม่ลำเอียงเพราะถือความรักความโกรธ

บารมี ๑๐ ประการนี้อบรมพระสันดานต่างกัน ทาน
ทำให้เผื่อแผ่ ศีล ทำให้กายวาจาเรียบร้อยอ่อนโยนสุภาพ
เนกขัมมะ ทำให้หายมัวเมาในกามคุณ ปัญญา ไม่ให้หลง
งมงาย วิริยะ ไม่ให้ท้อแท้อ่อนแอ ขันติ ไม่ให้ท้อถอย
สัจจะ เป็นคนจริง อธิษฐาน ทำให้ใจหนักแน่น เมตตา
ทำให้พระหฤทัยกว้างขวาง อุเบกขา ทำให้ยุติธรรมเที่ยงตรง

ถ้าเราย่นเข้าไปในไตรสิกขา ก็จะได้ดังนี้

ทาน ศีล ย่นเข้าไปในศีลขันธ์

อุเบกขา ปัญญา เมตตา ย่นเข้าไปในปัญญาขันธ์

วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน ย่นเข้าไปในสมาธิขันธ์

การกำจัดกิเลส

ทาน ศีล กำจัดกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ อย่างหยาบ

เมตตา อุเบกขา กำจัดกิเลสอย่างกลาง

เนกขัมมะ ปัญญา กำจัดกิเลสอย่างละเอียด

วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน ทั้ง ๔ อย่างนี้จะพราก
จากกันไม่ได้ มีอย่างไหนต้องมีทั้งหมดทั้ง ๔ อย่าง



สำหรับการทำสมาธินั้น เราจะกำหนดพุทโธ...พุทโธ...
พุทโธ เป็นอารมณ์ หรือจะเรียกว่าเอาพุทโธเป็นเป้าหมาย
ก็ได้ หรือว่าเราจะกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์
หรือเป็นเป้าหมายก็ได้เช่นกัน อันนี้แล้วแต่ว่าเราจะชอบ
อย่างไหนหรือถูกจริตกับสิ่งใด

เมื่อเรากำหนดสติของเราตั้งมั่นอยู่ที่ไหน จิตของเรา
ก็ให้อยู่ที่นั่น เพราะสติเป็นเครื่องผูก เป็นเครื่องครอบงำ
เป็นเครื่องบังคับ นอกจากสติและความรู้แล้ว ไม่มีสิ่งไหน
ในโลกที่จะสามารถบังคับจิตให้สงบลงได้ เมื่อเราต้องการ
บำเพ็ญสมณะ เราต้องเจริญสติให้มาก ๆ

ถ้าเราจะกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เรากำหนดลมหายใจ
ที่มาสัมผัสที่ปลายจมูกหรือที่หัวใจ หรือที่ท่อน้อย หรือที่ลิ้นปี่
หรือที่ไหนก็ได้ แต่ให้กำหนดเอาไว้อยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น

การฝึกหัดทำสมาธิภาวนานี้ ในตอนแรก ๆ จะทำได้ยาก
มักจะมีอาการปวดเมื่อยตามแข้งตามขาหรือตามเอวตามหลัง
ในตอนแรก ๆ นี่จะต้องอาศัยความอดทนและต้องอาศัย
ความเฝ้าอยู่มากพอสมควร แต่เมื่อกระทำไปประมาณ ๒ - ๓
อาทิตย์ ก็ารู้สึกเคยชิน อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะค่อยๆ
หายไป

เมื่อเรารู้สึกปวดเมื่อยแล้ว ท่านจึงแนะนำให้เราเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งสมาธิไปเป็นการเดินจงกรม ซึ่งวิธีการกำหนดใจในขณะเดินจงกรรมนั้น ก็เหมือนกับเรากำหนดเวลาที่เรานั่งสมาธินั่นเอง เพียงแต่ต่างจากการนั่งไปเป็นการเดินเท่านั้น

ในบางครั้งเมื่อเราทำสมาธิได้แล้ว ขณะที่จิตรวมวูบลงไป ร่างกายของเราก็จะเกิดเห็นเป็นซากศพที่มีสภาพเหมือนกับว่าเพิ่งจะขุดขึ้นมาจากหลุมศพ แต่จริง ๆ แล้วร่างกายของเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่อเราถอนจิตออกมา ก็จะเห็นเป็นตัวตนธรรมดา อาการที่เราเห็นเป็นซากศพเช่นนี้ ท่านเรียกว่า **“อสุกนิมิต”** ถ้าเราเคยได้ยินครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนในเรื่องของอสุกนิมิตนี้แล้ว เราก็ทำความรู้เท่าทัน

อสุกนิมิตนี้ถ้าเกิดบ่อย ๆ จะเป็นการดีมาก ท่านอาจารย์ใหญ่ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ท่านนิยมมาก ถ้าพระเณรองค์ใดได้อสุกนิมิตร่างกายเน่าเปื่อยเป็นซากศพแล้ว ท่านว่าผู้นั้นจะสามารถที่จะบรรลุนิพพานได้ง่าย

อสุกนิมิตนี้ไม่ใช่เป็นของร้าย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเราอดกลั้นไม่ได้ ก็ให้เราลืมตาเสีย ตั้งสติให้มั่น ขออย่างเดียว **อย่าลุกวิ่งหนี** ถ้าเราเคยได้ยินได้ฟังคำแนะนำอย่างนี้แล้ว เมื่อเวลาที่เกิดอสุกนิมิต ก็จะระลึกได้อยู่หรอก แต่ถ้าเราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เมื่อเวลาที่เกิดขึ้นก็จะเกิดความกลัว ถ้าเราลุกวิ่งหนีก็จะทำให้เราเสียสติได้ การลุกขึ้นวิ่งหนีนี้

ขอห้ามโดยเด็ดขาด การที่เกิดอสุณินิมิตนี้เรียกว่า “มีพระธรรมมาแสดงให้เราารู้ได้เห็น ว่าร่างกายของเราเป็นอย่างไร ย่อมมีความเจริญในเบื้องต้น มีความชราในเบื้องกลาง และก็มี การแตกสลายไปในที่สุด”

เมื่อเวลาที่เกิดอสุณินิมิตขึ้น ถ้าเราสามารถทนได้นับว่าเป็นการดีมาก เป็นประโยชน์ต่อการพิจารณามาก สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็น นิมิตภายในตัวเรา

แต่ในบางครั้งก็เกิดเป็น นิมิตภายนอก เช่น ในบางครั้งเกิดเห็นเป็นพระพุทธรูปเจ้า หรือบรรดาครูบาอาจารย์ มาปรากฏให้เห็น หรือเห็นเป็นพวกวัตถุ เช่น โบสถ์ วิหาร หรือสิ่งต่าง ๆ นิมิตภายนอกนี้เรียกว่า “อุคคหนิมิต”

เรื่องของนิมิตเป็นเรื่องที่สำคัญ ในบางครั้งก็มาทำท่าแลบลิ้นปลิ้นตา ก็อย่าไปเข้าใจว่าเป็นปรตเป็นผี ที่จริงแล้วเป็นเพราะว่าสังขารภายในมันฉายออกไปเพื่อหลอกใจของเราเอง มันฉายออกไปจากใจนี้แหละ อันนี้พูดเตือนสติไว้

ผู้ปฏิบัติบางคนก็เกิดนิมิตมากจริง ๆ แต่บางคนก็เกิดนิมิตน้อย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าอุปนิสัยและวาสนาบารมีที่เราได้กระทำมาตั้งแต่ชาติหนหลัง

การทำสมาธิภาวนานี้ ถ้าบุคคลใดเกิดนิมิตมากก็อย่าได้ไปเกิดความกลัวจนกระทั่งเลิกปฏิบัติ ขอให้ปฏิบัติต่อไป โดยให้สติตั้งมั่นกำหนดรู้อย่างที่เราแนะนำมาแล้ว เมื่อเราทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดอานิสงส์ คือ ถ้าเป็นคนมีนิสัยดุร้าย

ก็จะเป็นคนใจดี ถ้าเป็นคนโกรธง่ายก็จะค่อย ๆ เบาบางลง ถ้าเป็นคนปัญญาทึบเมื่อทำจิตสงบได้แล้วก็กลายเป็นคนที่ฟังอะไรรู้เรื่อง เข้าใจในเหตุผล ถ้าเป็นคนที่ฉลาดอยู่แล้ว ก็จะเพิ่มพูนปัญญาให้มากขึ้นไปอีก ท่านจึงว่ามีอนิสงส์มาก

ขณะที่เราเกิดเห็นนิมิตขึ้นมา ถ้าเราแก้ความกลัวในนิมิตได้ต่อไปก็จะสบาย เมื่อเราเกิดความกลัวขึ้น เราอย่าไปยึดถือสิ่งที่เราเห็นในนิมิตเป็นตนเป็นตัว เป็นเราเป็นเขา ให้กำหนดรู้ว่าเป็นมาร ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกว่า “ขันธมาร” หรือ “กิเลสมาร”

เราลองคิดดู พระพุทธเจ้าเองท่านยังมีมารมากอย่รังควาน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะบาปอกุศลที่ได้กระทำมาในแต่ละภพแต่ละชาติได้ตามมากิดกันไม่ให้เราทำความดี เกรงว่าเราจะหลุดพ้นจากอำนาจของเขา ขอให้พวกเรานักปฏิบัติทั้งหลายจงรู้เท่าทันในสิ่งเหล่านี้ไว้

กิเลสมารหรือขันธมารเหล่านั้น อย่าให้เราไปยึดเป็นตนเป็นตัว เป็นเราเป็นเขา ให้กำหนดเอาผู้รู้ ผู้รู้ก็คือใจเรา สติกับความรู้ให้เป็นอันเดียวกัน อย่าส่งไปตามอาการของนิมิตภายนอกที่เราปรากฏเห็น ให้เรารู้เท่าทันว่าสิ่งนั้นเป็นนิมิต ไม่ใช่เป็นของจริงตามที่เราเห็น ถ้าเรากำหนดรู้ไว้อย่างนี้สักพักหนึ่ง นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปเอง

เรื่องของนิมิตนี้จะเกิดหรือไม่เกิดไม่สำคัญ เพราะว่าการที่เราทำสมาธิภาวนาก็เพื่อมุ่งให้เกิดความสงบภายใน

จิตใจเท่านั้น ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตใจของตนให้สงบเป็น
อารมณ์เดียวได้แล้วก็พอเท่านั้น ไม่มีนิมิตเกิดขึ้นก็ไม่ใช่ไร

บางคนภาวนาเพื่ออยากเห็นสิ่งต่าง ๆ ความอยาก
เห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่มีประโยชน์อะไรแก่จิตใจของเราเลย
มีแต่กิเลสคือ “ความอยาก” คอยเผาจิตเผาใจเราอยู่
อย่างเดียว

การภาวนา ท่านต้องการให้เราปราบกิเลสของเรา
เท่านั้น คือเห็นความโลภของตน เห็นความโกรธของตน
เห็นความหลงของตน เห็นราคะตัณหาของตน เห็น
มานะทิฏฐิของตน

เมื่อเราเห็นกิเลสดังกล่าวแล้ว เราต้องวางแผนทำลาย
กิเลสของตนให้หมดสิ้นจากจิตใจของเรา สิ่งนี้จึงเป็นความรู้
ความเห็นที่ถูกต้อง ตามหลักที่พระพุทธเจ้าท่านทรงแสดงไว้

บางคนภาวนาไปอยากเห็นภาพต่าง ๆ เช่น นรก สวรรค์
เทวดา เป็นต้น การที่ได้เห็นสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีอะไรแปลก
ที่ว่ามันแปลก ก็เพราะว่าเมื่อเราเห็นแล้วกิเลสของเราก็กังอยู่
เหมือนเดิม บางคนแถมยังทำให้เกิดกิเลสเพิ่มมากขึ้น
อีกเสียด้วย คือถือว่าตนเองเป็นผู้พิเศษที่สามารถเห็นสิ่ง
ต่าง ๆ เหล่านั้นได้ เลยไม่ยอมกราบไหว้ใครทั้งนั้น จน
กลายเป็นสักคาวรณ์ มัคคาวรณ์ ปิดกั้นทางมรรค ทางผล
ทางนิพพานไปโดยปริยาย ความเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้
เป็นความเห็นที่ผิดจากหลักของศาสนา

ส่วนความเห็นที่ถูกต้องนั้น คือ การเห็นจิตตามความเป็นจริง เห็นกายตามความเป็นจริง คือ เห็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของตนและของคนอื่นสักแต่ว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตนตัว เราเขา และเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราสามารถเห็นได้แบบนี้แล้ว เรียกว่า “เห็นกายตามความเป็นจริง”

ส่วนที่ว่าเห็นจิตตามความเป็นจริงนั้น ท่านถือสภาพรู้เป็นตัว ไม่ได้ถือเวทนา ๓ เป็นตัว เวทนา ๓ ก็คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา (ความไม่สุข ไม่ทุกข์ คือเป็นกลาง) สิ่งเหล่านี้ก็ต้องเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีตนไม่มีตัวในเวทนา ๓ ถือแต่ความรู้เป็นตัว ถ้าเราสามารถเห็นได้แบบนี้แล้ว เรียกว่า “เห็นจิตตามความเป็นจริง”

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย สิ่งที่ได้พูดมาในวันนี้ก็อยากจะเน้นเรื่องนิमितเป็นใหญ่ เพราะในสมัยนี้มีลัทธิที่สอนกันผิด ๆ อีกมาก ขอให้ผู้ปฏิบัติจงนำไปพิจารณาและปฏิบัติตามนี้ ก็จะสมความมุ่งหวังทุกประการ



ถึงแม้ว่าบุคคลใดจะทำได้ดี จะได้รับความสุขขนาดไหนก็ตาม หรือจะได้อภิญญาเพียงใดก็ตาม ถ้าไตรลักษณ์ญาณยังไม่เกิดแล้ว ก็ยังนับว่าเป็นมิจจาสมาธิ เป็นสมาธิที่ยังผิด ยังอยู่ในวงเขตที่ผิด

เมื่อพิจารณาชั้น ๕ ธาตุ ๕ เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว จนเกิดญาณความรู้พิเศษ เมื่อเกิดความรู้พิเศษแล้ว วิปัสสนูปกิเลสหรือ วิปlassก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสิ่งใดหรือความรู้ใดเกิดขึ้นก็จะเอาไตรลักษณ์เป็นเครื่องตัดสิน

การพิจารณา ให้ถือเอารูปกายตามความเป็นจริง รู้ เทวตาตามความเป็นจริง รู้จิตตามความเป็นจริง ให้ยึดถือความรู้นี้เป็นหลัก

ความรู้อย่างอื่นไม่สำคัญ ถึงจะเกิดอภิญญารู้ในเหตุต่าง ๆ ครั้งแรก ๆ ก็อาจเป็นจริง แต่ถ้าเรายึดถือในสิ่งเหล่านี้ต่อไป ก็จะกลายเป็นเรื่องหลอกลวงเรา ท่านจึงห้ามไม่ให้ถือเอานิमितเป็นสิ่งที่สำคัญ

ท่านจึงว่า ถ้าไตรลักษณ์ญาณยังไม่เกิด ก็ยังเป็นมิจฉาสมาธิ ต้องทำการศึกษาและเร่งความเพียรยิ่งขึ้นไป



เมื่อผู้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา สามารถรักษาศีลให้สำรวมดีแล้ว การทำสมาธิภาวนาก็จะเป็นไปได้ง่าย แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวมรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว การทำสมาธิภาวนาก็จะเป็นไปได้ยาก ทำไมท่านจึงพูดไว้เช่นนั้น ก็เพราะว่าเมื่อเรารักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ก็เท่ากับว่าเป็นการปราบกิเลสอย่างหยาบได้แล้ว ดังนั้นเมื่อเราทำสมาธิควบคู่กันไป ก็จะสามารถเป็นไปได้ง่าย



คนเราจะดีได้นั้นก็เพราะจิตใจเราพาดี หรือคนเราจะชั่วก็เพราะจิตใจเราชั่ว



คำว่า **อุปาทาน** ที่แปลว่ายึดถือ เมื่อเราถือว่าเป็นเราแล้ว ก็จะต้องถือว่าเป็นเขาด้วย อันนี้ท่านเรียกว่า **สักกายทิฏฐิ** ที่เรายึดในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเราเป็นเขา ทรัพย์สมบัติ สามี-ภรรยา ฯลฯ นั้น เราลองพิจารณาดูว่าเราจะได้เป็นเจ้าของในสิ่งเหล่านั้นจริงหรือไม่

แต่สำหรับพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านปฏิเสธ ท่านว่า “โลกคือหมู่สัตว์ ไม่มีสมบัติอะไรเป็นของของตน”



นี่แหละ บรรดาสิ่งสมมติที่เราไปยึดถือว่าเป็นสิทธิของเรา นั้น ก็จะได้เพียงชีวิตหนึ่ง ๆ เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นสามี ภรรยา หรือสมบัติต่าง ๆ เมื่อเราตายไปแล้ว เราจะยึดถือเป็นกรรมสิทธิ์ของเราอีกไม่ได้ เราจะเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นติดตามไป สวรรค์ นรก หรือที่ไหน ๆ ก็ไม่ได้ ตรงกับคำที่ว่า “สมบัติของโลกก็ต้องอยู่ในโลก”



จึงว่า “**จิตใจ**” นี้สำคัญมากที่สุด

แต่คนเราทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นคนสุขหรือคนทุกข์ โดยส่วนมากแล้วก็จะมัวเมาอยู่กับผลกระทบที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน คือ บรรดาลาภยศ ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น พวกเรา

ไม่ยอมคิดถึงเหตุที่มาของสิ่งเหล่านี้ ว่ามาได้อย่างไร?

คำว่าผลกรรมนี้ เปรียบเทียบได้กับผลไม้ บรรดาผลไม้เหล่านั้นถ้าไม่มีต้นเสียแล้ว ก็จะไม่สามารถมีผลออกมาได้ ฉนั้นใดก็ฉนั้น ผลกรรมต่าง ๆ ก็จะต้องมีสาเหตุ ถึงได้มีผลกรรมออกมาให้เราท่านได้เสวยกันอยู่

ถ้าเราแม้แต่ยึดถือในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ยอมไม่ไขปัญหาพิจารณาในเหตุผลแล้ว ต่อไปเมื่อผลกรรมเก่าที่เราแม้แต่กินหมดไปแล้ว เราจะเอาอะไรเหลืออยู่อีก จุดนี้ก็เป็นคติอีกอย่างหนึ่ง

ศีล สมาธิ ปัญญา

การใช้สติคอยกำหนดรูปรูปนามอยู่อย่างนั้น เป็นตัวศีล คือ อินทริยสังวรศีลโดยตรง

เมื่อสติตั้งมั่นอยู่ หรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์ หรืออิริยาบถที่กำหนดนั้น นั้นแหละคือสมาธิ ซึ่งจะ^๑เป็นเหตุให้เกิดปัญญา การรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามจนไตรลักษณ์ปรากฏคือปัญญา

ดังที่กล่าวมานี้ จึงตรงกับหลักที่ว่า ศีลเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา

ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ชื่อว่าปฏิบัติหลักศีล สมาธิ ปัญญา และพึงเข้าใจต่อไปว่า การเจริญมรรค ๘ นั้นมิใช่อื่นไกล คือการเจริญสมถกรรมฐาน



วิปัสสนากรรมฐานนี้เอง ถ้าไม่ได้เจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จะเรียกว่าเจริญมรรค ๘ ไม่ได้ เพราะว่ามรรค ๘ ไม่ใช่อื่นไกล ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง



สมบัติที่แท้จริงของเรานั้นคืออะไร?

พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกว่า สิ่งที่เป็นสมบัติแท้จริงของเรานั้นคือกรรม



กิเลสเป็นเหตุให้กระทำความผิด เมื่อทำแล้วก็ได้รับผลของกรรม เรียกว่า วิบาก เมื่อรับวิบากแล้วก็ทำกรรมต่อไปอีก ทำกรรมแล้วก็ได้รับผลของกรรมอีก เมื่อรับผลของกรรมแล้วก็เกิดกิเลสขึ้นอีก กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรมอีก ได้ผลของกรรมอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ จึงเรียกว่า สังสารวัฏ หรือ วัฏสงสาร

ถ้าจิตใ้ใจแท้ดวงเดิม ไม่มายึดถือมันก็ไม่มีอะไรเหมือนเราอนหลับนั้นแหละ

ใจเป็นผู้สวดยสุขทุกข์ วิญญาณ ๕ เป็นผู้หางานให้ใจทำ มีใจผู้เดียวเป็นผู้รู้ ก็มิโนวิญญาณนั้นแหละเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เกิดความรัก ความชัง ความกลัว ความโกรธ ฯลฯ รวมถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย มีใจเป็นผู้รู้ผู้เดียว มีใจดวงเดียวเป็นผู้รู้ ในหลักท่านแสดงไว้เรื่องทุกข์ ๑๒ เช่น ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ เป็นต้น

๕

ศีล ผู้ที่รู้ว่าศีล รู้จักแต่เพียงชื่อ ศีล แต่ตัวจริง ๆ หมายถึงอันใดเป็นตัวศีล ศีลหมายความว่ารวมกาย วาจา ศีลทุกประการ หากจะกระทำผิด ก็กระทำผิดด้วยกาย ผิดด้วยการกระทำทาง กาย และผิดด้วยการพูดทาง วาจา

ศีล หมายความว่ารวมกาย วาจา เรียบร้อย การกระทำผิดศีลผิดธรรมด้วยกายนั้น **มีใจเป็นผู้สั่ง** ขอให้รู้ว่า กาย วาจา มีใจเป็นเจ้าของ ใจเป็นนายของกายและวาจา ร่างกายเราเปรียบเหมือนรถทุกชนิด คนขับรถเปรียบเสมือนใจ ถ้าเจ้าของไม่ขับ รถก็วิ่งไปเองไม่ได้ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ มีใจเป็นผู้ฆ่า เมื่อใจเป็นผู้ฆ่าสัตว์ แล้วใครละเป็นบาป ก็ใจนั่นแหละเป็นตัวบาป **ตัวศีลจริง ๆ ต้องหมายถึงจิตใจ** ของทุกคนเป็นสำคัญ หรือจะหมายเอาตัวหมดทั้งตัวเป็นศีลก็ได้

๖

ไม่รักษาศีล ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ ไม่ทำสมาธิ ก็ได้ชื่อว่าไม่รักษาจิตใจ

เรามีใจผู้เดียวเป็นของเรา เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย การทำบุญทำบาป สำเร็จแล้วด้วยใจ

คนเรามักทะนุบำรุงแต่ร่างกายของตน บุตร ธิดา ภรรยา สามี ที่เป็นสภาพ แก่ เจ็บ ตายนี้ ส่วนจิตใจนี้มีบุญกุศล บารมีของเก่าอยู่เท่าใด ทำบุญสูญหายไปเท่าใด



มิได้คำนึงเอาเสียเลย ห่วงแต่สังขารร่างกายเท่านั้น **น่าเสียตายที่ไม่ได้ระลึกถึงใจของตน** เราได้กระทำความดีอันใดไว้ให้จิตใจของตน เราได้ทะนุบำรุงรักษากิจใจของเราอย่างไรบ้าง ได้ปฏิบัติให้เกิดบุญกุศล ให้มีศีลธรรมสูงขึ้นเพียงใด ไม่ค่อยสนใจกันเลย ไม่พากันสนใจ มีแต่คอยทะนุบำรุงขันธ ๕ หวังให้อยู่ดี กินดีเท่านั้น จะให้อยู่ดี นุ่มนวลดี กินดีเพียงใดก็ตาม มันก็เฒ่า ก็แก่ แล้วมันก็ตายหนีจาก เอาอะไรไปไม่ได้เลย ถึงเวลานั้นใจมันทิ้งร่างให้เนาเปื่อยผุพังไป

คนรำคนรวยที่รู้จักเห็นกันอยู่นี้เป็นผลของศีลธรรม เป็นผลของทานและศีลในชาติก่อน ส่วนคนทุกข์คนจนในโลกนี้ ไม่ใช่เจ้ากรรมนายเวรมาจากจักรวาลโลกอื่นมาลงโทษเขาก็หาไม่ได้ ก็โทษของเขาที่ไม่รักษาใจของตนเองนั่นแหละลงโทษ



การหาความสุขในทางพระพุทธศาสนานั้นหาได้ง่ายกว่าทางโลก ทางโลกต้องทำงานหลายอย่างจึงได้จึงมี ด้วยความเหนื่อยทุกข์ยาก แม้มีแล้วยังเจือไปด้วยทุกข์ เจือไปด้วยความยาก

ธรรมทางโลก เป็นธรรมแยกกันไม่ออก
เกิดกับตาย เป็นของคู่กัน
รักกับชัง เป็นของคู่กัน
ได้กับเสีย เป็นของคู่กัน

จะเอาความสุขทางโลก ก็ได้ทุกข์มาพร้อม เช่น คิดว่าสามี-ภรรยา เป็นความสุข ก็ได้รับความทุกข์เพราะสามี-ภรณานั้นแหละ อยากได้ลูก มีความสุขที่ได้ลูกหญิงลูกชาย แต่ก็ได้ทุกข์เพราะลูกนั้นแหละ จะเอาความรัก ก็ได้รับความขังมาพร้อม จะเอาอย่างเดียวไม่ได้ อยากได้ ๑ แต่ได้ ๒ เป็นกฎของธรรมชาติอย่างนั้น

ความสุขของศาสนามุ่งอย่างเดียวกันเท่านั้น ในหลักที่ว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ** สุขอันใดหาเสมอเหมือนความสงบไม่มี

เพราะฉะนั้น ให้พากันสนใจ เรื่องการภาวนา เราบังคับจิตใจไว้เป็นของง่าย เพราะเป็นของอยู่กับตัว ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องขอ ไม่ต้องแลกเปลี่ยน เพราะเป็นของมีอยู่แล้ว กับตัว ใจของเรามีอยู่แล้ว เป็นสิ่งมีประโยชน์มาก ถ้าเรานำปัญญาความสงบได้แล้ว มีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม





อุทยาน ร. ๑

๔๔๐๐๐ พระธรรมปิฎก

๕



ISBN 974-9697-45-6



9 789749 697450